ஆண்டு 11] ஸ்தாபிதம்: நவம்பர் '47 :: மே 1958 [இதழ் 5

மஞ்சரி

மாதத்தின் சுவையான மலர்க்கதம்பம்

ஊரும் உலகமும்

பசுவும் பாதுகாப்பும்: புதிதாக எந்தச் சட்டம் வந்தாலும் சரிதான், அது அரசியல் சட்டப்படி செல்லுமா, செல்லாதா என்ற கேள்வி பெரும்பாலும் கிளம்பிவிடுகிறது. இந்த நாளில் இப்படிப் பல வழக்குகள் ஸுப்ரீம் கோர்ட்டுக்குப் போய் முடிவாகின்றன. சுதந்தர இந்தியாவில்தான் இப்படி அடிக்கடி நடக்கிறது. இப்போது, பிஹார் சர்க்கார் பசுவதைத் தடுப்புச் சட்டம் ஒன்றைச் செய்தது. இதுபற்றி ஸுப்ரீம் கோர்ட்டுக்கு வழக்குப் போயிற்று. பசுக்கள், எருமைகள், பொலி காளைகள், உழைக்கும் காளைகள், பொலி எருமைக் கடாக்கள் இவற்றின் வதையை அடியோடு தடுக்கும் சட்டம், அரசியல் சட்டப்படி செல்லுபடி உள்ளதுதான் என்று ஸுப்ரீம் கோர்ட் தீர்ப்புக் கூறிவிட்டது. ஆயினும், கறவைக்கோ வேலைக்கோ பயன்படாத எருமைகளையும் காளைகளையும் வதைப்பதை அடியோடு தடுப்பது பொதுஜன நன்மையை உத்தேசித்து நியாயமில்லை என்பது கோர்ட்டாரின் அபிப்பிராயம். அவற்றைப் பரீட்சித்த அதிகாரிகளின் அத்தாட்சியின்மீது வதைக்க அனுமதி கொடுக்கலாம் என்பது ஸுப்ரீம் கோர்ட் கருத்து. சட்டமும் பொதுஜன நன்மையும் எப்படி இருந்தாலும் சரிதான்; சாதாரண மனிதன் ஒருவனுடைய அறிவுக்குத் தோன்றக் கூடிய ஒரு சிந்தனையை இங்கே நாம் குறிக்கத்தான் வேண்டும். கறவை மரத்த பசுவையும் எருமையையும், உழைத்து உழைத்துக் கிழடான காளையையும் எருமைக் கடாவையும் மனிதன் கொல்வது நன்றியற்ற செயல் ஆகும். விலங்குகளிடம் நன்றி காட்டத் தேவையே இல்லை என்பது ஜீவகாருண்ய தர்மத்துக்குமட்டும் அல்ல, மனித தர்மத்துக்கே விரோதம். ஆனால், சட்டம் இங்கே செல்லாது; ஒரு மக்களின் பண்பாட்டைப் பொறுத்தது இந்த விஷயம்.

* * *

அணுக்குண்டு பற்றி ருஷியா: 'இனிமேல் அணுக்குண்டுபற்றிச் சோதனை செய்வதில்லை' என்று ஸோவியத் ருஷியர்கள் திடீரென்று அறிவித்தார்கள். 'பல சோதனைகளைத் தொடர்ந்து செய்துவிட்டே ருஷியர்கள் இப்படி அறிவிக்கிறார்கள். நாங்களோ இன்னும் பல சோதனைகளைச் செய்தாக வேண்டியிருக்கிறது. செய்து முடித்த பிறகுதான் நிறுத்துவோம்' என்றார்கள் அமெரிக்கர். இதைக் கேட்ட ருஷியத் தலைவர்கள், 'அமெரிக்கரும் சோதனையை நிறுத்தவில்லையென்றால், எங்கள் முடிவை நாங்கள் புனராலோசனை செய்ய நேரும்' என்றார்கள். மற்றவரைப்பற்றிக் கவலைப்படாமல் தாங்களாகவே ஒரு முடிவைச் செய்த ருஷியர், இனி ஒரு நாளும் புனராலோசனை செய்யவே கூடாதென்று எவரும் சொல்ல முடியாது. ஆனால், இவ்வளவு அவசரப்பட்டு, ஆத்திரப்பட்டு ஏன் இவ்விதம் சொல்ல வேண்டும்? ருஷியரின் அணுக்குண்டு சோதனை நிறுத்த முடிவுபற்றிய அறிவிப்பு ஒரு பிர'ார நாடக

என்று அமெரிக்கர் சொல்லும் கருத்துக்குத்தான் இது வலிவு கொடுக்கிறது.

* * *

செஞ்சிலுவையின் சேவை: யுத்தத்திலே காயமுற்ற வீரரின் வேதனை கண்டு அவர்களுக்கு உதவக் கருணையோடு தோன்றியது செஞ்சிலுவைப் படை. அந்தப் படையின் இயக்கம் உலகெங்கும் பரவி, தேசம், சமயம், இனம், ஜாதி இந்தத் தடைகளை யெல்லாம் கடந்து பலவிதச் சேவைகளைப் புரிந்து வருகிறது. சென்ற வருஷம் இந்தியாவில் வெள்ளத்தால் பாதகமுற்ற பல பிரதேசங்களுக்குச் சென்று, உணவும் உடையும் மருந்தும் உதவி, மக்களிடம் கொள்ளை நோய் பரவாமல் தடுத்து அந்தப் படை புரிந்த சமூகப் பணி வியக்கத் தக்கது. ஒரு லட்சத்துப் பதினாராயிரம் இந்திய வாலிபருக்கு ஸெயிண்ட் ஜான்ஸ் ஆம்புலன்ஸ் அஸோஸியேஷன் ப்ரிகேடு, முதலுதவியும் வீட்டு நர்ஸிங்கும் பயிற்றுவித்தது. போன ஆண்டு உலகத்தின் எண்பது நாட்டுப் பிரதிநிதிகள் கொண்ட செஞ்சிலுவை மகாநாடு டில்லியில் கூடியது. யுத்தத்தையே நிறுத்த வேண்டும் என்று அந்த மகாநாடு உலக நாடுகளை யெல்லாம் வேண்டிக்கொண்டதும் இங்கே குறிப்பிடத் தக்கது. ஆயினும், இவ்வளவு சேவையும் துளியளவேயாகும். இதைச் சில தினங்களுக்கு முன் டில்லியில் கூடிய இந்தியச் செஞ்சிலுவைக் கூட்டத்தில் ராஜகுமாரி அமிர்த கௌர் குறிப்பிட் டிருக்கிறார். இந்திய வாலிபர்கள் செஞ்சிலுவைப் பயிற்சியில் இன்னும் ஏராளமாய்ச் சேர்ந்து, பல சமூகப் பணிகள் புரிவதோடு உலக சமாதானத்துக்கும் உழைப்பது அவசியம்.

செல்வாக்கு ரகசியம்

மூன்றாவது நெப்போலியன் என்பவர், மகா நெப்பொலியன் சக்கரவர்த்தியின் பேரர். முதலில் பிரெஞ்சுக் குடியரசில் தேர்தல் மூலம் ஜனாதிபதி பதவி பெற்று பின்னால் சக்கரவர்த்தி ஆகிவிட்டவர். அவருடைய செல்வாக்கு ரகசியம்பற்றி, 'எப்படி நண்பர்களைச் சம்பாதிப்பது? (ஹௌ டு வின் ஃப்ரெண்ட்ஸ்) என்ற நூலில் டேல் கார்னீஜி என்பவர் இப்படிச் சொல்கிறார்:

''தாம் சந்தித்த அத்தனை பேர் பெயரும் தமக்கு நினைவிருப்பதாக மூன்றாவது நெப்போலியன் பெருமை அடித்துக் கொள்வார். இதற்கு அவர் சில தந்திரங்களைக் கையாண்டார்.

''ஒருவருடன் பேசிக்கொண் டிருக்கும்போது, அவருடைய பெயரைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லி அழைப்பார். அந்த மனிதருடைய அங்க அமைப்பு, பாவனை, தோற்றம் இவற்றையெல்லாம் அவருடைய பெயரோடு ஒட்டித் தம் மனத்திலே பதிந்துகொள்வார்.

''இது மட்டுமல்ல; ஆசாமி போன பின், தாம் தனியே இருக்கையில், அந்த ஆசாமியின் பெயரை ஒரு காகிதத்தில் நெப்போலியன் எழுதுவார். அதைப் பார்த்து அப்படியே படம் மாதிரி மனத்தில் பதிந்துகொள்வார். இப்படியெல்லாம் அந்த ஆசாமியின் உருவம், அபிநயம், குரல்களைக் கண்ணாலும் காதாலும் கிரகித்துக்கொள்வார்.''

ஆணும் பெண்ணும்

ஃபுல்டன் ஜே. ஷீன்

'வாழ்க்கை வாழத் தகுந்தது' (லைஃப் இஸ் வொர்த் லிவிங்) என்ற ரசமான ஒரு நூலை இந்த ஆசிரியர் எழுதியிருக்கிறார். 'பாப்புலர் ஜயண்ட்' பதிப்பாக அது வெளி வந்திருக்கிறது. அந்த நூலில் உள்ளது இந்தக் கருத்து.

தான் காதல் கொண்ட பெண்ணைப்பற்றியோ, அவள் மணம் புரிந்துகொள்ளப் போவதாகவோ யாரோ பேசுவது, அவளைக் காதலித்தவனின் காதில் விழுகிறது. ''உம், எப்படியும் அவளை நான் மணப்பதானால், அவளைப்பற்றி நான் அறிந்து கொண்டாக வேண்டும்; ஆகவே, இவன் என்னதான் சொல்லு கிறான், பார்க்கலாம்'' என்று தனக்குள் சொல்லிக்கொள்வான்.

ஆனால் எவராவது இப்படித் தன் காதலனைப்பற்றித் தாழ்வாகப் பேசினால் ஒரு பெண் சகித்துக் கொள்ள மாட்டாள். தன் காதல னிடம் உள்ள குறைகளை அறி வாள்; அறிந்தும் அவனை அவள் காதலிக்கிறாள். 'எப்படியானால் என்ன? அவன் என் காதலன்' என்பது அவளுடைய மனோபாவம். அவன் ஒன்றுக்கும் பயன்படாத உதவாக்கரையாக இருக்கலாம். இருந்தாலும், அவன் அவளுடைய காதலன். பெண்ணின் குறைகள் வெளிப்பட வெளிப்பட ஆணின் அன்பு குறைகிறது; பெண்ணின் அன்பு இப்படி அல்ல. ஆணின் குறைகளை அவன் மறுத்தால் பெண்ணுக்குக் கோபம் வருகிறது. இத்தனை நாளும் அவை அவள் அறியாதவை அல்லவே. அவன் பொய் சொல்லுவது அவளுடைய அன்பையே அவன் பழிப்பது போல் தோன்றுகிறது. அவனுடைய குறைகளைவிட அவனுடைய ஏமாற்றுப் பேச்சுத்தான் அவளுக் குக் கோபமூட்டுகிறது.

இந்த விதமான காதலிலே ஏதோ தெய்விகமான அம்சம் இருக்கிறது. ஏனென்றால், நம் மிடம் எத்தனையோ குறைகள் இருந்தும் எத்தனையோ பாவங்கள் நிறைந்தும், தெய்வம் நம்மிடம் அன்பு காட்டுகிறது. 'தெய்வம் நீதி வழங்கட்டும்' என்று ஆண் சொல்லலாம்; 'தெய்வம் கருணை புரியட்டும்' என்றே பெண் வேண்டுவாள்.

ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் முதல் முதலாக உள்ளது ஒரு வித்தியாசம்; ஆணுக்குப் பொருள் களிடந்தான் கவலை; பெண் ணுக்கோ மனிதரிடமே கவலை. வியாபாரத்தைப்பற்றி ஆண் பேசு வான்; மற்றொரு பெண் எப்படி உடுத்துகிறாள் என்பது குறித்தே பெண் பேசுவாள். எங்கேயோ தூரத்தில் உள்ளதில் ஆணுக்குச் சிரத்தை; அண்டையில் உள்ள திலே பெண்ணுக்குச் சிரத்தை. சூட்சுமப் பொருள்களில் ஆண் ஆவல் கொள்வான்; ஸ்தூலமாக- ஆப்தமாக - உள்ள பொருள்களைப் பெண் விரும்புவாள். முடிவு, லட்சியம், நோக்கம் இவற்றிலே

ஆணுக்குக் கவலே; கைக்கு எட்டிய நெருங்கிய ஒன்றில்தான் உயிருக்குயிராய்ப் பெண் ஆசை வைப்பாள். காதில் விழுவதையெல்லாம் பெண் நம்ப மாட்டாள்; ஆனால் அவற்றைத் திருப்பிச் சொல்ல மாத்திரம் அவளுக்குத் தெரியும்.

ஓர் உதாரணம்: ஆபீசிலிருந்து ஆண் வருவான். வியாபாரத்தைப்பற்றியே அவன் நினைவெல்லாம். "கண்ணு, இன்றைக்கு இரண்டு லட்சத்து ஐம்பதாயிரம் நட்டு, போல்ட்டுகளுக்கு என்னிடம் ஆர்டர் வந்திருக்கிறது. அத்தனை நட்டு, போல்ட்டுகளைக் கியோகுக் கம்பெனிக்கு என் ஒருவனுல்தான் ஸப்ளை செய்ய முடியும்" என்று அவன் சொல்வான். அவனுடைய மனைவியோ, "ஆமாம், இன்றைக்கு உங்களுக்கு முட்டை எப்படிச் சமைக்கட்டும்?" என்றுதான் கேட்பாள்.

இதற்கு நேர்மாறான இன்னொன்றையும் நான் சொல்லியாக வேண்டும். அதுதான் நியாயம். காலையில் சாப்பிட்டுக்கொண்டே படிக்கவோ பேசவோ ஆணுக்கு ஆசை. இதைக் கவனித்திருக்கிறீர்களா? அப்போது மனைவி வருவாள்; "ஏதாவது புதிசாக உங்களுக்குத் தெரிகிறதா? கவனித்தீர்களோ?" என்று கேட்பாள். ஆயிரமாயிரம் வருஷமாய் நாகரிகம் வந்திருந்தும், பெண்ணின் தலையிலே உள்ள புதிய பின்னலையோ, உடம்பிலே உள்ள புதிய உடையையோ ஆண் ஏனோ கண்டு கொள்வதில்லை! ஒரு பெண் தன் கணவனிடம் 'பழி' தீர்த்துக் கொண்ட ஒரு சம்பாஷணை எனக்கு ஞாபகம் வருகிறது. பழசு பட்டான துணிமணிகளை வாங்கும் வியாபாரி ஒருவன் வாசலிலே வந்திருந்தான். இதைக் கண்ட கணவன், "பழந் துணி வியாபாரி கதவடியில் நிற்கிறான்" என்றான். மனைவி சட்டென்று, "ஏன், எனக்கு என்னவெல்லாம் தேவை என்று அவனிடம் சொல்லுங்களேன்" என்றாள்.

இவையெல்லாம் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் உள்ள வேற்றுமைகள். ஆயினும், உண்மையிலே அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் உள்ள குறைகளை ஈடு செய்து நிறைவு படுத்துகிறார்கள் - அற்புதமாய் நிறைவு படுத்துகிறார்கள். நிலத்திலே கோதுமை விதைப்பதில் ஆணுக்குச் சிரத்தை; ரொட்டி சுடுவதில் பெண்ணுக்குச் சிரத்தை. நல்ல சங்கீதத்துக்கு வயலின் தேவை; வில்லுந்தான் தேவை.

சரியான லாயர்

குதிரை திருடியதாக ஜேக்கப் என்பவன்மீது வழக்கு. அவன் தரப்பில் மிகவும் சாமர்த்தியசாலியான ஒரு லாயர் ஆஜரானர்.

மிக்க அழகான சொற்களைக் கொண்டு, அருமையாய் லாயர் வாதித்தார். ஜேக்கப் விடுதலை யாகிவிட்டான்.

வெளியே வந்ததும், ஜேக்கப்பிடம் லாயர், "உண்மை என்ன? நீ திருடத்தானே திருடினாய்?" என்று கேட்டார்.

ஜேக்கப் என்ன சொல்வதென்று தெரியாமல் சற்று நேரம் விழித்தான். கடைசியில் தொண்டையைக் கனைத்துச் சரி செய்துகொண்டு ஒருவிதமாகப் பதில் சொன்னான்: "குதிரையை நான் திருடியதாகத்தான் முன்னாலே நம்பினேன். ஆனால், இன்று நீங்கள் வாதித்ததைக் கேட்ட பிறகு, குதிரையை நான் திருடியிருக்க முடியுமென்று என்னால் நம்பவே முடியவில்லை."

—ரெட் ஃபென்விக், 'எம்பயர்.'

வருங்கால வையகம்

ரா. ஸ்ரீ. தேசிகன்

நவீன காலத்திலே ஒரு தீர்க்கதரிசி என்று எச். ஜி. வெல்ஸ் என்ற ஆசிரியரைப் புகழ்வது வழக்கம். விஞ்ஞான சித்தாந்தங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டே, இனி வரப்போகும் புதுமைகளை விவரித்தவர். அப்படித் தீர்க்கதரிசனம் அடங்கிய ஒரு கற்பனையின் சாரம் இது.

உலகப் படைப்பின் உதய காலம் முதற்கொண்டு மனிதன் பல துறைகளில் முன்னேறி வருகிற நிலையை இயம்பும் நீண்ட சரிதத்தைத் தம் ஆழ்ந்த அறிவைக் கொண்டும் பரந்த படிப்பைக் கொண்டும் 'மனிதவர்க்கத்தின் செயல், செல்வம், இன்பம்' (The Work, Wealth and Happiness of Mankind) என்ற வியன்நூலில் மிகக் கவின் பெற வெல்ஸ் வரைந்திருக்கிறார். 'வருங்கால வையகம்' (The shape of things to come) என்ற நூலில் டாக்டர் ஃபிலிப் ரேவன் (Dr. Philip Raven) என்ற ஒரு மேதாவியின் 'கனவுப் புத்தக'க் (Dream Book) கருத்துக்களை நமக்கு வெல்ஸ் நல்குகிறார்.

'இந்தப் புத்தகம் ஒரு பெரிய படைப்பு; தாமதமில்லாது இதை ஒவ்வொருவரும் படித்தே ஆக வேண்டும்' என்று ஒரு புத்தக விமரிசனம் மொழிகிறது. ஹெரால்ட் லாஸ்கி அதன் பெருமையைப்பற்றிக் கூறுகிறார். "உலக மகாயுத்தத்துக்குப் பிறகு வந்த புத்தகங்களில் இதுவே சிறந்தது" என்று லாஸ்கி சாற்றுகிறார்.

அந்த நூல் கி. பி. 1913-ஆம் ஆண்டிலிருந்து கி. பி. 2116 - ஆம் ஆண்டு வரையில் நிகழக் கூடிய சம்பவங்களைக் கற்பனைக் கண் கொண்டு சித்திரித்துப் பார்க்கிறது.

முதல்முதலில் மனிதன் தனித்த வாழ்க்கையை நடத்தி வந்தான். மலைகளும் ஆறுகளும் கடல்களும், அவனை ஒன்று சேராதபடி தடுத்தன.

நடந்து சென்றவன் ஒட்டகங்களின் மீதும் குதிரைகள்மீதும் சவாரி செய்து பாலை வனங்களைக் கடந்தான். நாட்கள் தேயத் தேயக் காற்றால் இயங்கும் கப்பல்கள்மீது சென்று கடல்களைக் கடக்கத் தொடங்கினான். மாலுமிகளுக்குக் கடலில் 'திசை காட்டும் யந்திரம்' (Mariners' Compass) பிறக்கவே, மனிதன் அச்சமில்லாமல் கடல்மீது தன் ஆணையைச் செலுத்த முயன்றான்.

விஞ்ஞான விளைவுகளால் இவன் இயற்கைச் சக்திகளைக் கொண்டு தன்னுடைய அலுவல்களை நிறைவேற்றிக்கொள்ள ஆவல் கொண்டான். நீராவிச் சக்தி, எண்ணெய் ஆவிச் சக்தி, மின்சார சக்தி எல்லாம் உலகத்தில் தோன்றிவிட்டன. ரெயில்கள், நீராவிக் கப்பல்கள், ஆகாய விமானங்கள் இவையெல்லாம் பிறந்தன. தரைமீதும், கடல் மீதும், கடலுக்கு அடியிலும், விண் மீதும் மனிதன் திரிய ஆரம்பித்து விட்டான்.

ஒரே வாரத்தில் இவன் உலகத்தைச் சுற்றி வரக் கூடும்.

ஆனால் 1914 - ஆம் ஆண்டில் வெடித்தெழுந்த ஒரு கோரமான உலக யுத்தம், மனிதன் உண்மையில் முன்னேறவில்லை என்பதை

நன்ருய்ச் சுட்டிக் காட்டிவிட்டது. இவனுடைய அறிவு வளர்ந்ததே ஒழிய, இவனுடைய அன்பு வளர வில்லே. காட்டில் திரிந்த மனிதர் கள் வில்லும் அம்பும் கொண்டு போர் புரிந்தார்கள்; நாட்டில் வாழ்ந்த இவனே அணுக்குண்டு கொண்டும், விஷ வாயுவைக் கொண்டும், ஆகாயவிமானப் படை கொண்டும் உலகத்தை ஒரு நொடி யில் அழிக்கக்கூடிய ஆற்றல் படைத்துவிட்டான். இவனே அறிவு மிக்க விலங்கென்று சொன்னல், அது மிகையாகாது.

முன் காலத்தில் போர் ஒரு பக்கம் நடந்துகொண் டிருக்கும்: மற்றொரு பக்கத்தில் குடியானவர் நிலங்களே உழுதுகொண் டிருப்பார் கள். இப்போது இந்த நிலே மாறிவிட்டது. உலகத்தையே அழித்து விழுங்கும் ஒரு பெரும் பூத சக்தியை விஞ்ஞான அறிவு கிளப்பிவிட்டது. போரை ஒழித்தாலல்லாது, உலகத்தில் சமாதானம் ஏற்படாது என்பது திண்ணம்; உலகத்தில் சமாதானம் நிலவுவதற்கு ஒரே உபாயம் உண்டு. உலகம் ஒன்ருய்த் திகழவேண்டும். தேசங்கள் ஒன்றின் மீதுஒன்று சீறிப் பாயும் தனிப்பட்ட ஆட்சியை வேரோடு மாய்த்து அகில உலக அரசியலே அரியாசனத்தில் அமர்த்தவேண்டும்.

'எல்லோரும் இன்புற்று வாழ் வதே நலம்' என வேத காலத்துச் சான்ருேர் கனவு கண்டார்கள். இத்தகைய தூய கனவு, சில தீர்க்க தரிசிகளின் அகக்கண் முன் உலா வியதே தவிர, அது உருவடைய வில்லே. ரோம சாம்ராஜ்யம் ஓர் ஆட்சியை நிறுவ முயன்றது. ஆனல் அது அழிந்து போய்விட் டது. மத்திய காலத்தில் கிறிஸ் துவ மடம் உலகத்தையே ஒரு குடைக் கீழ்க் கொண்டுவர அரும் பாடு பட்டது. ஆனல் அந்த மடத் திலும் பிளவுகள் தோன்றி விட்டன.

மறுமலர்ச்சிக் காலம் தோன் றியபோது, அவரவர் நாடே தனித்து மேன்மையுற வேண்டும் என்ற தேசிய உணர்ச்சி பிறந்து விட்டது.

தேசங்களுக்கிடையே வெம் பூசல்களும், போராட்டங்களும் சினந்தெழுந்து விட்டன. 'இந்தத் தேசீய உணர்ச்சி வெறும் போராட்டத்திலேயே வேரூன்றி நிற்கிறது' என்ற உண்மையை நாம் மறுக்க முடியாது. தேசம் என்பது மனிதனின் அகந்தை முதிர்ச்சி தான்; விரிவுதான். அகந்தை அழியாத வரையில் அமைதி உலகத் தில் தோன்ருது.

பிரான்ஸ் தேசத்துப் புரட்சி, மனிதனின் சமத்துவத்துக்கும் சுதந்தரத்துக்கும் சகோதரபாவத் துக்கும் ஒரு சின்னமாய் - ஒரு சான்ருய் - நின்றது. ஆனல் நெப் போலியன் ஆட்சிக்கு வந்ததும், அந்த லட்சியங்கள் மறைந்து விட்டன. நெப்போலியனே ஒரு முறையில் நாம் போற்றத்தான் வேண்டும். ஐரோப்பா முழு வதையும் ஓர் ஆட்சியின்கீழ்க் கொண்டுவர முயன்றவன் என்று அவனேப்பற்றிக் கூற முடியும்.

ஐக்கியத்துக்காகப் பாடுபட்ட வர்கள் அங்கங்கே தோன்றினலும், தீவிரமான முயற்சிகள் 1914 - ஆம் ஆண்டுக்குப் பிறகுதான் முளேத் தன என்று மொழியலாம்.

வெம்போரிடையே ஹென்ரி போர்டு (Henry Ford) சமாதானக் கப்பலேச் (Peace Ship) செலுத்திய சம்பவம் உலக சரித்திரத்தில் ஒரு புதிய பாதையைச் சுட்டுகிறது என்று நாம் கருத இடம் உண்டு. அமெரிக்கா தேசத்து ஜனதிபதி யான உட்ரோ வில்சன் புரிந்த முயற்சிகள் போற்றுதலுக் குரியவை. சர்வதேசச்சங்கம் ஒன்று வேண்டுமென்பது உண் மையே. ஆனல் சர்வதேசச் சங்கம் ஒன்றையும் சாதித்து விடாது. வில்சன் போன இடங்களில் எல்லாம் வாழ்த்துச் செய்திகளும் பூ மாலேகளும் நிறைந்தன. அவ ருடைய சர்வதேசச் சங்கக் கருத்து இதோடு நின்றுவிட்டது. பயன் ஒன்றும் இல்லே. வெல்ஸ் இது பற்றி நகைச் சுவை ததும்பப் பேசுகிருர்

சர்வதேசங்கள் என்று கருத்தை அழித்துவிட்டு, அகில உலக அரசி யலே நிறுவ வேண்டும் என்பதே

வெல்ஸின் நோக்கம். வெறும் சர்வதேசச் சங்கமா யிருந்தால், அமைதி ஏற்படாது. ரவீந்திரர் ஓர் இடத்தில் சர்வதேசச் சங்கத்தைக் குறிப்பிடும்போது, 'சர்வதேசக் கொள்ளைக் கூட்டத்தார்கள்' என்று மொழிந்ததை நாம் மறக்க முடியாது.

1950 - ஆம் ஆண்டு வரையில் உலகம் ஓர் ஒற்றுமையை அடையவில்லை. அதன் காரணத்தை நன்கு அறிவோம். எந்த விதமான திட்டமும் மக்கள் மனத்தில் தோன்றுவதுதான், அதற்கு முக்கியமான காரணமாகும்.

'மனிதன் தனித்து வாழ முடியாது; ஒன்றை ஒன்று பின்பற்றிய உலகச் சக்கரம் சுழல்கிறது' என்பதை மனிதன் உணர்ந்துவிட்டான். வெல்ஸின் கற்பனைப்படி பார்ஸாவில் (Barsa) 1965 - ஆம் ஆண்டில் முளைத்த முதல் சங்கம், புதிய உலக அரசியலுக்கு அஸ்திவாரம் போட்டது என்று சொல்லலாம். ஆகாயக் கப்பல் படைகள் புதிய உலக அரசாங்கத்தின் கையில்தான் தங்கி இருக்க வேண்டும். இந்தப் படைகளின் திறத்தால், வையகம் பாலித்திட வேண்டும்.

இந்தச் சங்கத்துக்கு அமெரிக்கா தேசத்தவர், ஜப்பானியர், ருஷிய நாட்டினர் போன்ற எல்லாரும் வந்திருந்தார்கள். இந்தச் சங்கத்தின் நோக்கங்கள் மிகவும் விரிவானவை. உலகத்தில் யாதொரு தடங்கலும் இல்லாது மனிதன் திரியலாம். உலகத்து அரசியல் மொழி அடிப்படை ஆங்கிலமே (Basic English). பொதுவான ஒரே நாணயம் உலகமெங்கும் உலாவும். உலக நாணயத்தை இந்தச் சங்கம் படைத்துத் தந்துவிட்டது. பத்திரிகை உலகத்தை இது ஒரு புதிய முறையில் ஒடும்படி செய்துவிட்டது.

உலக சமாதானத்துக்குக் குறுக்கே நிற்கும் பழைய வழக்கங்கள், பழைய முறைகள் இவற்றையெல்லாம் தகர்த்துத் தள்ளினால்தான் உலகம் உய்ய முடியும் என்று இடையறாது பிரசாரம் செய்ய வேண்டும். பழைய பள்ளிக்கூடங்களைக் குழி வெட்டிப் புதைக்க வேண்டும். புதிய பள்ளிக்கூடங்களை அமைத்து உலக அரசியல் தத்துவத்தை எங்கும் போதிப்பதுதான் அழகு. புதிய அரசியலில் யாதோர் அச்சமும் தோன்றாது. ஒரு முகமாக உழைத்தால் உலகத்தில் காணக்கூடாத நன்மைகளையெல்லாம் நாம் அடையக் கூடும்.

முன்னே நாம் நம்முடைய லட்சியங்களில் தோல்வி அடைந்தால், நமக்குத் தீங்கு விளையாது. இப்போது நாம் வேறு நிலையில் நிற்கிறோம். புதிய உலக அரசியல் அமைப்பில் நாம் சோர்வடைந்து தோல்வியுறுவோமானால், உலகம் அழிந்து அந்த உலகத்தோடு நாமும் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து போய் விடுவோம் என்பது நிச்சயம்.

உலக அரசியல் நிறுவப் பெறுமானால் நாம் அடையக்கூடிய நன்மைகளுக்கு அளவே இல்லை. நோய்நொடிகள் இல்லாமல் செய்துவிடலாம். ஜனத்தொகையைக் கட்டுப்படுத்தலாம். மானிட வாழ்வை நீடிக்கச் செய்யலாம். பிராணிகளின் இயல்பை மாற்றி மக்களோடு ஓர் உறவு கொண்டாடும்படி செய்யலாம்.

2060-ஆம் ஆண்டு உலகமே ஒரு நந்தவனமாகவும், விளையாடும் இடமாகவும் திகழும். மனிதன் செய்ய வேண்டிய அலுவல்கள் யாவற்றையும் யந்திரம் ஆற்றுவிக்கும். மனிதனுக்கு எல்லையற்ற ஓய்வு கிடைக்கும். இந்த ஓய்வு நேரத்தில் மனிதன் வாளா இருக்கமாட்டான். புதிய புதிய விலங்குகளைப் படைப்பான்; புதிய புதிய மலர்களும் காய்களும் அவன் தோட்டத்தில் தோன்றும். இயற்கைச் சக்திகள் யாவும் அவன் வசமான காரணத்தால், எல்லாவற்றையும் அவனால் சாதிக்க முடியும். தக்க ஜனங்களை - தக்க குடிமக்களை - அவன் படைக்க இயலும். உறையும் வீடு, உண்ணும் உணவு, உடுக்கும் உடை - இவை எல்லாம் அவனுக்கு எங்கும் காத்து நிற்கின்றன. மனிதனின் ஆசைகளையெல்லாம் தூய்மைப்படுத்தி,

அவனை உன்னத நிலைக்குக் கொண்டு வரவேண்டும். எல்லாத் துறைகளிலும் மனிதன் பாடுபட்டு உலக அரசியலை நிறுவினால்தான் உலக அமைதி ஏற்படும். இத்தகைய கனவுகளை, வெல்ஸ் இந்த நூலிலும் காண்கிறார்.

நவீன யுட்டோப்பியா, விண்ணவரனைய மாந்தர், வருங்கால வையகம் - இந்த மூன்று கற்பனை உலகங்களிலும் தோன்றும் கதைகள் யாவும் ஒரே காட்சியை அளிக்கின்றன.

இவை யாவும் நிறைவேறுதற்கான சின்னங்களையும் பார்க்கிறோம். இவை உருவாவதற்காக எல்லாம் வல்ல இறைவனை நாம் இறைஞ்சுவோமாக!

உப்புச் சுரங்கத்திலே -

உப்புச் சுரங்கத்திலே உஷ்ண நிலையும் ஆகாய ஈரமும் ஒரே சீராக இருக்கும். எனவே, நாஜிகள் தாங்கள் கொள்ளையடித்த அபூர்வ ஓவியங்களையும் சிற்பங்களையும் அங்கே வைத்துக் காப்பாற்றினார்கள். எதிரி குண்டுகளோ, சீதோஷ்ண நிலையோ பாதிக்காமல் அவற்றை இப்படிப் பத்திரப்படுத்தினார்கள். மெர்க்கெர்ஸ் என்ற இடத்தில் உள்ள உப்புச் சுரங்கத்திலிருந்து மட்டும் 20 கோடி பவுன் மதிப்புள்ள தங்கம், கலைப்பொருள், பணம் இவற்றை இரண்டாவது உலக யுத்த முடிவு நாட்களில் நேசப் படைகள் கைப்பற்றின.

அமெரிக்கக் கொலம்பியா மாகாணத்தில் பாக்விரா என்ற ஓர் உப்புச் சுரங்கம் இருக்கிறது. பக்தர்கள் அதில் ஒரு பெரிய தேவாலயம் அமைத்திருக்கிறார்கள். பிரான்ஸில் உள்ள நாட்டர்டேம் என்ற பிரபல தேவாலயம் போன்ற அளவு பெரியது இது. வெடி மருந்து வைத்து வேட்டுப் போட்டு உப்பைக் குடைந்தே இந்தத் தேவாலயத்தை அமைத்திருக்கிறார்கள்.

போலந்து நாட்டில் வீலிக்ஸ்கா என்ற இடத்து உப்புச் சுரங்கத்தில் பல நூறு அடிக்குக் கீழே சாலைகள், வீடுகள், ஓட்டல்கள், தேவாலயங்கள், ஞாபகச் சிலைகள் இவற்றையெல்லாம் உப்புப் பாறைகளாலேயே அமைத்திருக்கிறார்கள்.

மாடல் வித்தியாசம்

ஒரு டாக்டருடைய கார் பழுதாயிற்று. ஒரு காராஜில் கொண்டுபோய் ரிப்பேர் பார்க்கச் சொன்னார். வேலை முடிந்ததும், காராஜ்காரன் கொடுத்த பில் தொகையைக் கண்டு டாக்டர் ஆச்சரியம் அடைந்தார். ''இதென்ன, அப்பா; நாங்கள் டாக்டர்கள் இருக்கிறோமே, எங்களைவிட அதிகமாக நீங்கள் கட்டணம் வாங்குகிறீர்களே!'' என்றார்.

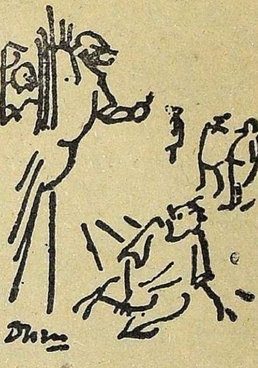
''அது சரிதான், ஸார். எங்களுக்கு அந்தத் தகுதி இருக்கிறது. நாங்கள் ஒவ்வொரு வருஷமும் வரும் புதிய புதிய மாடலைப்பற்றி அறிந்து பழுது பார்க்கிறோம். நீங்களோ ஒரே பழைய மாடலை வைத்துக்கொண்டு வேலை செய்கிறீர்கள்'' என்றான் மெக்கானிக்.

—ஜே. ஏ. எம். ஏ.

புண்ணியம் தேடிப் போகும் பிரயாணத்திலே, நகைச் சுவை தரும் பல அநுபவங்களும் கிடைக்கின்றன.

ராமேசுவர யாத்திரை

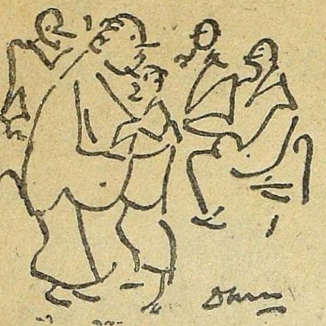
விக்ரமன்



போத்தனூர் ஸ்டேஷனுக்கு வந்தபோது, ''ராமேசுவரம் வண்டியில் ரொம்பவும் கூட்டமாக இருக்கும்'' என்று போர்ட்டர் சொன்னான். நாங்கள் அதை அவ்வளவாக நம்பவில்லை. வண்டி பிளாட்பாரத்தில் புகுந்தது. பெரிய வண்டிதான். ஆனால் நாங்கள் ஏறிவந்த கொச்சின் எக்ஸ்பிரஸ் முன்னே அது வாமனாவதாரமாகத்தான் தோன்றியது. எந்தப் பெட்டியிலும் உள்ளே நுழைய இடமில்லை. வீட்டு வாசல் திண்ணையில் உறங்குவதுபோல் கதவு வழியாகக் காலை வெளியே நீட்டிப் படுத்திருந்த கருந்தடியர்கள், உள்ளே பிறரை விடுவதற்குத் தயாராக இல்லை. பெண்கள் வண்டியிலும் இதே கதிதான். டிக்கட் பரிசோதகர், ''எப்படியாவது ஏறுங்கள்; வண்டி போய் விடும்'' என்று அன்புடன் கூறினார்.

நான் மரியாதையை மட்டுமல்ல, அன்பைக்கூட மறந்து குழந்தைகளைப் பெண்கள் பெட்டிக்குள் ஜன்னல் வழியாக உள்ளே தள்ளினேன். மனைவியைக் கதவின் வழியாக உள்ளே புகுத்தினேன். அப்படிப் புகுத்தியபோது அவள் யாரை யெல்லாம் நசுக்கிவிட்டாள் என்று பார்க்க எனக்கு அவகாசமில்லை. அதற்கடுத்த ஆண்கள் பெட்டியில் நான் ஏற முயன்றேன். அங்கே கதவின் அருகில் இருந்த ஒரு கொம்பன் மீசைக்காரன், என்னை வெளியே தள்ளிவிட்டான். நான் பிளாட்பாரத்தில் மல்லாக்க விழுந்தேன். சமாளித்து எழுந்து பார்த்தேன். வண்டி மனைவியையும் குழந்தைகளையும் தூக்கிக் கொண்டு ஓட ஆரம்பித்ததைக் கண்டேன். அட! இந்த நவீன ராவணனுக்கு மனைவிமட்டும் போதாதா? குழந்தைகளுமா வேண்டும்! ''என் மனைவியும் குழந்தைகளும் வண்டிக்குள் சிக்கி விட்டார்களே!'' என்று கத்திக் கொண்டே, அடுத்த பெட்டியில் தொற்றிக்கொண்டேன். தடுக்கவோ தள்ளவோ எதற்கோ ஒரு ராட்சசன் கையை வெளியே நீட்டிக் கொண் டிருந்தான். ஆனால் அவனுக்கு என்ன தோன்றிற்றோ! என்னை இழுத்து உள்ளே போட்டான். விபீஷணனின் சிஷ்ய குலம் அடியோடு நசித்து விடவில்லை என்று எண்ணி, அவனை மனத்தால் வாழ்த்தினேன். ஆயினும், அவனை நான் கட்டிப் பிடிக்கவில்லை; அவன்தான் நடுங்கும் என்னைக் கட்டிப் பிடித்திருந்தான். கொஞ்ச நேரம் சென்றபின்தான் நான் ராமன் அல்ல, இறக்கை இல்லாத ஜடாயு என்பதை உணர்ந்தேன். உடம்பு முழுவதும் ரத்தம் கசிந்ததுடன் மரண வேதனையும் ஏற்பட்டிருந்தது.

காப்பிரைட்: மாத்ருபூமி (மலையாளம்: 19-1-'58), கோழிக்கோடு.



வால்மீகியைப் பின்பற்றும் நான் என் இருப்பிடத்தை விட்டுச் சீதை இருக்குமிடம் சென்றேன். அங்கே குசனும் லவனும் தாயைக் காணுமல் அழுது கொண்டிருந்தார்கள். சிறிது உள்பக்கமாக நின்ற தாய், குழந்தைகளின் அருகே போக முடியாமல் தவித்துக் கொண்டிருந்தாள். படுத்தும், உட்கார்ந்தும், நின்றும் தவம் புரிபவர்களைத் தாண்டி வர அவளுக்குத் தெரியாது. கொழுத்த காளை இழுக்கும் கட்டை வண்டிபோல் முன்னும் பின்னும், கீழும் மேலும், இடமும் வலமுமாக ஆடிக்கொண்டு வண்டி ஒய்யாரமாக ஓடியது.

எப்படியோ தாய் குழந்தைகளிடம் வந்தாள்; பெண்களின் கால்களுக்கு அடியில் ஊர்ந்தும், சிலருடைய மடியில் தவழ்ந்தும், படுத்திருந்த சிலருடைய மார்பில் அடிவைத்தும் வந்து சேர்ந்தாள். கத்தலும், குதித்தலும், பூமி அதிர்ச்சியும் எல்லாம் நின்றன. தாயும் குழந்தைகளும் சந்தோஷம் அடைந்தார்கள். ஆனல் அந்தச் சந்தோஷம் நீடிக்கவில்லை. சுற்றிலும் ராட்சசிகள் அல்லவா கூடியிருந்தார்கள்! ஒவ்வொருத்தியும் மூன்று அரிசி மூட்டைகளுக்கு நிகரா யிருந்தார்கள். பெஞ்சு முழுவதும் நிறைந்து சிறிது வெளியேயும் தொங்கிக்கொண் டிருந்தது ஒவ்வொருத்தியின் உடம்பும். படுத்தபடி சிரித்துக் கரும்பற்களைக் காட்டிக்கொண்டு அவர்கள் பேசிக்கொண் டிருந்தார்கள். இந்த ராட்சசிகள் எல்லாரும் பழநிக்குப் போய்க்கொண் டிருந்தார்கள். அதில் ஒன்றும் ஆச்சரியம் இல்லை. சிவபக்தனன ராவணனுடைய பிரஜைகள் அல்லவா இவர்கள்? மேலே பலகையில் ஆண்டவனுக்கு வேண்டிய அபிஷேகப் பொருள்கள் நிறைந்திருந்தன; அவற்றுக்கு நடுவே ஒரு தூக்குப் பாத்திரம் ஆடி ஆடி நர்த்தனம் செய்துகொண்டிருந்தது. பெஞ்சின் மேல் படுத்திருந்த அரக்கி ஒருத்தி கீழே படுத்திருந்த இன்னெருத்தியிடம் ஏதோ ரகசியம் சொல்வதற்காகத் தலையைக் குனிந்தாள். அப்போது மேலே இருந்த தூக்குப் பாத்திரம் 'லொட்' என்று அவள் தலைமேல் விழுந்தது; வெகு நாட்களாக எண்ணெயே காணுத அந்தத் தலைக்குத் தைலாபிஷேகமும் நடத்திவிட்டது. இதைக் கண்டு என் குழந்தைகளும் மனைவியுங்கூடத் தங்கள் வேதனையை மறந்து சிரித்துவிட்டார்கள்.

பழநி தாண்டியது; ராமேசுவர யாத்திரை செய்பவருக்கெல்லாம் படுக்கவே இடம்கிடைத்துவிட்டது. அவர்கள் எல்லாரும் தூக்கத்தில் ஆழ்ந்தார்கள். மதுரை வந்தும் அவர்கள் எழுந்திருக்கவில்லை. ஆனல் மீனுட்சி விடுவாளா? தூங்கிக்கொண் டிருக்கும் பெண்கள் பெட்டியின் ஜன்னல் அருகே ஒருவர் நெருங்கி, ''உங்களுக்கு ஒருவருமில்லையா! உங்களுக்கு ஒருவருமில்லையா?'' என்று கேட்டார். அப்போது என் மனைவி, எங்கள் வீட்டிலேயே இருப்பது போலவும், குழந்தைகள் வால்மீகி ஐயருடன் ராமேசுவரம் போயிருப்பதாகவும், தன்முன் ஒரு சந்நியாசி வந்து நின்று பேசிக்கொண் டிருப்பதாகவும் கனவு கண்டு கொண்டிருந்திருக்கிருள்! அவள் இந்த ஆளின் குரலைக் கேட்டுத் திடுக்கிட்டு விழித்துக்கொண்டாள். கனவில் பார்த்தது போலவே தன் முன் ஒரு சந்நியாசி நிற்பதைக் கண்டாள். அவர் வாயைத் திறந்து சிரித்தபோது, படமெடுத்த பாம்பைக் கண்டதுபோல் பயந்து நடுங்கினுள். சமாளித்துக்கொள்வதற்கு முன், ''உங்களுக்கு ஒருவருமில்லையா?'' என்று மீண்டும் அந்த

ஆள் கேட்டார். அவள் மனத்தைத் திடப்படுத்திக்கொண்டு, "அடுத்திருக்கும் ஆண்கள் பெட்டியில் எங்களவர் இருக்கிறார்" என்றாள். சந்நியாசி, அடுத்த பெட்டி பக்கமாக நகர்ந்தார். அப்போதுதான் அவளுடைய மனம் நிம்மதி அடைந்தது. அந்தச் சந்நியாசி ராவணன் அல்ல; தேவசத்துரு பிண்டோதர சாஸ்திரியின் ஏஜெண்ட்! "அவருடைய அரண்மனையில் ஏராளமாக இடமுண்டு. அங்கே தங்கியிருக்கலாம். தானம், தட்சிணை எல்லாம் அவரவர் சக்தியானுசாரம் கொடுத்தால் போதும். அவர் ராஜஸ புரோகிதர். பெருந்தன்மைக்கு இருப்பிடம். நேரில் பார்த்தால் நான் சொல்வதைவிட எவ்வளவோ பெரியவர் என்பது தெரியும்" என்று அந்தச் சந்நியாசி கூறினார். எனக்கு ஏஜெண்டுகள் என்றாலே பிடிக்காது. ஆயினும், மதுரையில் இவ்வளவு நல்ல திருச்சூர் மலையாளப் பேச்சைக் கேட்க எவ்வளவு சந்தோஷமாயிருந்தது! அவர் பிழைத்துப் போகட்டும் என்று நான் அவரை ஏற்றுக்கொண்டேன். ராமேசுவரம் போய்ச் சேரும் வரையில் அவர் என் விருந்தாளி, தாசன், வழிகாட்டி, பிச்சைக்காரன் எல்லாம் ஆனார். அவரை நம்பினேன்; பின்னால் வந்த ஏஜெண்டுகளையும் சாஸ்திரிகளையும் மறுத்தேன். பாம்பன் பாலம் கடந்து ராமேசுவரம் போய்ச் சேர்ந்தோம்.

அதற்குள் திருச்சூர்ப் பிராம்மணர் மாறிவிட்டார். எங்கள் பணம் முழுவதையும் சாஸ்திரிகளின் மணிபர்ஸில் சேர்க்க அவர் முழு முயற்சியும் செய்தார். ஒரு மலையாளிப் பிராம்மணருக்கு இவ்வளவு தேவசத்துரு பக்தியா! தேவசத்துரு கறுப்புத்தான். ஆனாலும் சிரித்த முகம் உடையவர். தட்சிணை வாங்குவதுதான் அவருடைய முக்கிய வேலை. அவர் சிறு வயசுக்காரர்தான். ஆயினும், தொந்தி விழுந்ததோடு நிற்காமல் அந்தத் தொந்தி அவர் மடியில் ஸ்திரமாக வந்து இறங்கியிருந்தது; வருவோரெல்லாம் இந்தத் தேவசத்துருவின் முன்

ஆஜராகிப் பக்தியோடு, 'ராமேசுவர யாத்ரா ப்ராரம்பார்த்தம், ஸர்வ பாப பரிஹாரார்த்தம், அபிப்ரேதார்த்த ஸித்யர்த்தம், ப்ரஹ்மஹத்யா பாப பரிஹாரார்த்தம்' என்று இப்படிப் பல அர்த்தங்களுக்குமாக வெற்றிலையும் பாக்கும் வைத்துத் தட்சிணை சமர்ப்பித்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

அதிகம் தாமதியாமல் புண்ணிய தீர்த்தங்களில் ஸ்நானத்துக்காகப் புறப்பட்டோம். நடு உச்சி வேளையாயினும் அப்போதே புறப்பட்டால்தான் அஸ்தமிப்பதற்குமுன் எல்லாத் தீர்த்தங்களிலும் ஸ்நானம் செய்ய முடியும். முப்பத்தாறு தீர்த்தங்களில் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். காய்ந்த மணல்பாதை. அதில் சதுர அங்குலத்துக்கு நாற்பத்தொன்று என்ற கணக்கில் காரைமுள் இருந்தது. சூடும் முள்ளும் சேர்ந்து மகா பாபிகளின் பாபங்களைக்கூட அறவே நீக்கும் பெரும் பிராயச்சித்தமாயின.

எங்களோடு தேவசத்துரு வரவில்லை. அவருடைய கிங்கரர்தான் வந்தார். மாட்டு வண்டியில் ஏறித் தீர்த்தங்களுக்குப் போக அவர் எங்களை அநுமதித்தார். ஆனால் அவர் நடந்தே வந்தார். அவரைப் பிடிவாதமாக நாங்கள் வண்டியில் ஏற்றிக்கொண்டோம். அது வண்டிக்காரனுக்குக் கட்டோடு பிடிக்காததால், அவன் கீழே இறங்கிவிட்டான். புரோகிதர் சற்றும் பதற்றம் அடையாமல் வண்டியை ஓட்டினார். வண்டிக்

காரன் வண்டியைத் தொடர்ந்து உருண்டு வந்தான்.

முதல் தீர்த்தம் லட்சுமண தீர்த்தம். ராமனுடைய பெருந்தன்மைக்கு இது உதாரணம். இங்கே குளித்தோம். பலியிடும் சடங்கு நடந்தது. அடுத்தது சீதா தீர்த்தம். அதில் இறங்கிக் கால்களை அலம்பிக்கொண்டோம். தலையிலும் தீர்த்தத்தை ஏராளமாகத் தெளித்துக்கொண்டோம். அடுத்தது ராமதீர்த்தம். அதிலிருந்து இரண்டு மூன்று நீர்த்துளிகள்தான் தலையில் விழுந்தன. உடனே துடைத்துக்கொண்டோம். வரவரத் தீர்த்தங்களின் மதிப்பு எங்கள் மனத்தில் குறைந்து விட்டது. பிறகு குரங்குகளின் தீர்த்தம். நாங்கள் வண்டியிலிருந்து இறங்கவேயில்லை. வண்டிக்காரன், தீர்த்தத்துக்குப் போய் ஒரு செம்பு தீர்த்தம் கொண்டு வந்தான். அதிலிருந்து ஒவ்வொரு துளி எங்கள் தலையில் விழுந்தது. மீதியைப் பற்றி எரியும் மணலில் ஊற்றிவிட்டான். அந்த மணல் எவ்வளவு ஆவலோடும் பக்தியோடும் அந்தத் தீர்த்தத்தை ஏற்றுக் கொண்டது தெரியுமா!

அடுத்தது கந்தமாதன பர்வதம். அது நூறடி உயரங்கூட இல்லை. அதன் உச்சியில் ஸ்ரீராமபாதம் பதிந்திருப்பதைப் பார்க்கலாம். எவ்வளவு சிரமப்பட்டுப் பார்த்தும் அது ராமனுடையது என்று எங்களுக்குத் தோன்றவில்லை. ஆனால், குழந்தைகளிடம் அதை ராமபாதம் என்று கூறினோம். அவர்களுடைய ஆச்சரியத்தையும் பக்தியையும் பார்த்து நாங்கள் பிரமித்துப் போனோம்.

பிறகு கதை பாரதமாக மாறியது. பஞ்ச பாண்டவர் தீர்த்தம், திரௌபதி தீர்த்தம்...இடையே பிற புராணக் கதைகளும் கலந்து கொண்டன. சமுத்திரத்துக்குப் போனவுடன் பொழுது அஸ்தமித்து விட்டது. குளிக்கும்போது எங்கள் பொருள்களைக் காப்பாற்றியவர் 'கிங்கரர்'தான்.

அப்புறம் கோயிலுக்கு உள்ளே இருக்கும் தீர்த்தங்கள் வந்தன. வெளியில் இருக்கும் தீர்த்தங்களை விட எண்ணிக்கையில் இவை அதிகம்! இந்தத் தீவில் எங்கே குழி தோண்டினாலும் அது ஒரு தீர்த்தம் ஆகிவிடும். உடனே சில பிச்சைக்காரர்கள் கையில் கொட்டாங்கச்சியுடன் அந்தத் தீர்த்தத்தைச் சுற்றிப் பிரசன்னமாகிவிடுவார்கள். யாத்திரிகர்களை வாயில் வந்தபடி வைதுகூடக் காசு வாங்கும் திறமை அவர்களுக்கு உண்டு. கோயிலுக்கு உள்ளே இருக்கும் தீர்த்தங்களைப் பார்த்தவுடன் என் மனம் சோர்வுற்றது. குளிப்பது அவ்வளவு முக்கியமாகத் தோன்றவில்லை.

எங்களோடு ஒரு கிழ நம்பூதிரி வந்துகொண்டிருந்தார். அவருக்கு வயசு எழுபதுக்குமேல் இருக்கும். காசிக்கும் ராமேசுவரத்துக்கும் பல தடவை சென்று பாபத்தை அலம்பிச் சுத்தம் செய்துகொண்டிருக்கிறார். அவருக்குப் பணம் பிடுங்கும் ராவணர்களோடு அபிப்பிராய பேதமே கிடையாது. எல்லாத் தீர்த்தங்களிலிருந்தும் ஒவ்வொரு பக்கெட் ஜலம் இழுத்து வந்து எங்கள் தலையில் சில துளிகளைத் தெளித்துவிட்டு மீதியைத் தம் தலையில் அவர் ஊற்றிக் கொள்வார். துடைத்துக்கொள்ளவும் மாட்டார். தீர்த்தத்துக்குத் தீர்த்தம் எனக்கு அவர்மீது கௌரவம் வளர்ந்தது. ஆயினும், நான் குளிக்கவில்லை.

முடிவில் கோடி தீர்த்தத்துக்கு வந்தோம். ஸேது ஸ்நானம் செய்தவர் இங்கேகுளித்தே தீரவேண்டும். எங்களுக்கு அன்று பொழுதில்லாவிட்டாலும் அதுவும் தீர்ந்துவிடட்டும் என்று நினைத்து, அங்கே சென்

றோம். ஒரு குடம் தீர்த்தத்துக்கு அரை அணுவே விலை. "கோடி தீர்த்தத்துக்கு அரையணு விலையா?" என்று சொல்லி என் மூத்த மகன் சிரித்தான். உடனே அவன் தம்பி கணக்கில்லாமல் சிரித்துவிட்டு, "கோடி தீர்த்தத்துக்கு அரையணு வானுல் மகா கோடி தீர்த்தத்துக்கு என்ன விலை?" என்று என்னைக் கேட்டுச்சிரமப்படுத்தினுன். அவன் இரண்டாவது வகுப்புப் படிக்கிறுன்; கணக்கிலே ரொம்பக் கெட்டிக்காரன்.

வரும்போது, "தீர்த்தங்களில் சரியான தட்சிணை கொடுத்து ஸ்நானம் செய்தால், கோயிலில் ஒரு கர்ப்பூரம் கொளுத்தினுலும் போதும்" என்று தேவசத்துரு கூறியிருந்தார். கோயில் அர்ச்சகருடன் அவருக்குப் பங்கு இல்லாததே இதற்குக் காரணம். கிங்கரருக்கோ அர்ச்சகருடனும் அர்ச்சனைச் சாமான் விற்கும் கடைக்காரனுடனும் தொடர்பு இருந்தது. எனவே, நாங்கள் அர்ச்சனைக்குச் சாமான் வாங்கியதைக் கிங்கரர் மறுக்கவில்லை.

ஆலயத்துக்குச் சென்று சந்நிதிக்கு வந்தோம். அங்கே ராமன் பிரதிஷ்டை செய்த சிவபிரான் கோயில் கொண்டிருந்தார். ராமனே ஈசுவரன்தானே; அவர் எதற்குச் சிவனைப் பிரதிஷ்டை செய்தார்? இது தேவ ரகசியம். ஆயினும், பெரிய தேவர்களின் இந்த ஒற்றுமைதான் மாந்தருக்குப் பக்தியைத் தூண்டுகிறது.

கடவுளின் முன்பு என் நாக்கு மந்திரம் சொல்லிக்கொண்டிருந்தாலும், என்ன வேண்டிக்கொள்வது என்றே மனம் ஆராய்ச்சி செய்துகொண்டிருந்தது. எந்த வேண்டுதல் முறையும் சரியாகப் படவில்லை. அதற்குள், கண்களை மூடிக்கொண்டிருந்த என்னைச் சிறிய மகன், "அப்பா, போகலாம், வா" என்று இழுத்தான். குழந்தைகளின் முகத்தில் போவதற்கு உற்சாகம் நிறைந்திருந்தது. அவர்கள் ஸ்வாமியை நன்ருகப் பிரார்த்தித்தார்கள். அதற்கு அடையாளமாகச் சிவனுக்கும் பார்வதிக்கும் அர்ச்சனையை முடித்து, இரண்டு மாலைகளைக் குழந்தைகளின் கழுத்தில் அர்ச்சகர் போட்டிருந்தார். என்னுடைய பிற குழந்தைகள் வீட்டில் இருந்தது இந்தச் சமயம் நல்லதாயிற்று.

வீடு திரும்பும்போது தூண்களில் இருக்கும் சித்திரங்களைப் பார்க்கப் போது இல்லாததால் கொஞ்சம் வருத்தந்தான் எனக்கு. மறுநாள் காலையில் சேது ஸ்நானத்துக்குப் புறப்படு முன்பு, தேவசத்துரு தட்சிணைப் பாக்கியைக் கணக்குச் சொல்லி வாங்கிக்கொண்டார். பிறகு சுமுகமாக எங்கள் வீட்டு விலாசம் முதலியவற்றை எழுதி வாங்கிக்கொண்டார்.

தேவசத்துருவின் மற்ருெரு கிங்கரருடன் சேதுவுக்குச் சென்று கோதானம் முதலியவற்றைச் செய்து புடைவையையும் வேஷ்டியையும் சேர்த்து முடிந்துகொண்டு தம்பதிகளாக ஸ்நானம் செய்தோம். சிலர் அலைகளில் தம்பதிகளாகவே புரண்டு வருவதைக் கண்டு மகிழ்ந்தோம். பிறகு குழந்தைகளுடன் ரெயில் ஏறி ஊர் திரும்பினுேம். நான் இங்கே குறிக்காத இன்னும் எவ்வளவோ விஷயங்களைப் பார்த்தோம். அவற்றை நீங்கள் ராமேசுவரம் சென்ருல், எழுதுவதற்காக விட்டிருக்கிறேன்.

தவறும் சந்தேகமும்

அமெரிக்க பெடரல் கோர்ட்டுக்குத் தலைமை தாங்கிய ஜஸ்டிஸ் வில்லியம் ஹிட்ஸ், ஒரு முறை தம் முன்பு ஆஜரான ஒரு லாயரிடம் இப்படிச் சொன்னுர்: "நண்பரே, இந்தக் கோர்ட் பல தடவை தவறு செய்திருக்கிறது; ஆனுல், ஒரு போதும் இதற்குச் சந்தேகமே ஏற்பட்டதில்லை."

—'லெக்ஸ்,' கானடா.

பல கண்டங்களில் செல்வாக்கு வாய்ந்த இஸ்மாயிலி
மதகுரு பட்டத்தைச் சமீபத்தில் ஏற்றவர்:

புதிய ஆகா கான்

ரஃபிக் எம். கான்

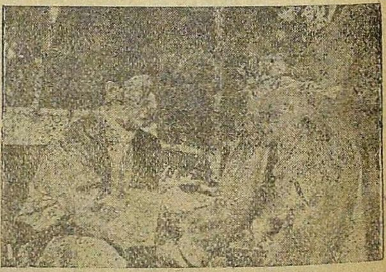
அதிகார ரீதியில் முற்றும் சமய விதிப்படி சென்ற வருஷம் ஆகஸ்டில் 300 ஜனங்களுக்கு முன்னிலையில் லண்டன் நகரில் ஆகா கான் (நாலாவது) இமாம் பதவியில் கரீம் பட்டம் சூட்டிக் கொண்டார். இஸ்மாயிலி சமூகத்தின் மதகுரு பதவி இது. அப்படிப் பட்டம் சூடிய பிறகு, சிம்மாசனம் ஏறும் பகிரங்க விழாக்களை டார் எஸ் ஸலாம், நைரோபி, கம்பாலா இந்த மூன்று இடங்களிலும் நடத்த ஏற்பாடு செய்தார்கள்.

முதல் பகிரங்க விழா டார் எஸ் ஸலாமில் நடந்து முடிந்தது. அப்போது அவருடைய சமய அதிகாரத்துக்கு உட்பட்ட பல்லாயிரக் கணக்கான மக்கள் வந்து கூடினார்கள். தங்கனீக்கா கவர்னர் ஸர் எட்வர்டு ட்வைனிங், பிரிட்டிஷ் காலனி மந்திரி லென்னுக்ஸ் பாய்டு, பேகம் ஆகா கான், புதிய ஆகா கானின் தாய் ஜோன், தந்தை ஆலி கான் இப்படிப் பல பிரபலஸ்தர்களும் வந்திருந்தார்கள்.

பிரார்த்தனை நடந்தது. கொரான் ஓதினார்கள். ஆகா கானுக்கு அவருடைய அதிகாரத்தின் சின்னங்களான ரத்தச் சிவப்பும் சொர்ணமும் கலந்த போர்வை, 11-ஆம் நூற்றாண்டிலிருந்து புழங்கி வரும் முத்திரை மோதிரம், நீதி வாள், நாற்பத்தொன்பது கரணை உள்ள தங்கச் சங்கிலி இவற்றை யெல்லாம் சமர்ப்பித்தார்கள்.

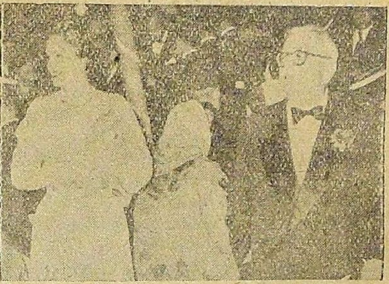
இஸ்மாயிலி சமூகத்தில் ஒவ்வொரு பிரிவின் தலைவர்களும் மேடைக்கு வந்து இமாமை வணங்கி, அவருக்குத் தங்கள் பக்தியைத் தெரிவித்துச் சுருக்கமான பிரசங்கம் செய்து, ஆபரணங்களும் தங்கம் வைத்திழைத்த தந்தச் சிமிழும் காணிக்கையாக அளித்தார்கள். வேறு பல நாடுகளில் உள்ள கோடி இஸ்மாயிலி மக்களும் புதிய ஆகா கானைத் தங்கள் மதகுருவாக மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்று விழாக் கொண்டாடி யிருக்கிறார்கள்.

கரீம் ஆகா கானுக்கு வயசு இருபத்தொன்றுதான் ஆகிறது. நெட்டையான வாலிபர். ஞானமும் கீர்த்தியும் வாய்ந்த பாட்டனாரின் நம்பிக்கை பொய்யாகாமல் இவர் நடந்துகொள்வார் என்ற அடையாளம் இப்போதே இருக்கிறது. பாட்டனார் ஸர் சுல்தான் முகம்மது ஷா வேண்டுமென்றே இவரைத் தம் வாரிசாகத் தேர்ந்தெடுத்தார். ஆசியா, ஆப்பிரிக்கா இரண்டு கண்டங்களிலும் இஸ்மாயிலி மக்கள் சிதறிக் கிடக்கிறார்கள். அவர்கள் மிக்க நம்பிக்கையாய் நடந்துகொள்வார்கள். நல்ல உழைப்பாளிகள். 1,200 வருஷங்களாக இந்த முஸ்லிம் பிரி



டார் எஸ் ஸலாம் விழாவில் நீதி வாளைப் புதிய ஆகா கான் பெறுகிறார்

மூலம்: காமன்வெல்த் டுடே (ஆங்கிலம்: நம்பர்: 56), லண்டன்.



பாட்டனார் ஆகா கானும் அவருடைய மனைவியும்

வினர் தங்கள் பழமையான ஐதிகங்களைக் காப்பாற்றி வருகிறார்கள். இன்று பாகிஸ்தான், இந்தியா, கிழக்காப்பிரிக்கா, மத்திய ஆசியா இங்கெல்லாம் இவர்கள் இருக்கிறார்கள். வட ஆப்பிரிக்கா, தென்னாப்பிரிக்கா, பாரசீக அரபிக்கடல் கரைகள், ஜான்ஜிபார், மடகாஸ்கர், மோரீஷஸ், ஈராக், ஆப்கனிஸ்தானம், பர்மா, மலாயா ஆகிய இடங்களிலும் இவர்கள் கணிசமாக இருக்கிறார்கள்.

கல்வி, வியாபாரம் இரண்டுமே இஸ்மாயிலி மக்களின் செல்வச் செழிப்புக்குக் காரணம். அவர்களில் பலர் ஜவுளி, கம்பளி, பஞ்சு, தோல், ஆடு மாடு இந்த வியாபாரங்களில் தலைமையிடம் வகிக்கிறார்கள். சமயத்தால் ஒன்றுபட்ட மகத்தான ஒரே குடும்பம்போல அவர்கள் ஒருவரிடம் ஒருவர் விசுவாசம் கொள்கிறார்கள்; மாறு பேசாமல் தங்கள் இமாமுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கிறார்கள்.

இந்தப் பழமையான தொடர்புகளை நவீன காலத்துக்கு ஏற்றபடி ஆகா கான் உறுதிப்படுத்திக் காப்பாற்ற வேண்டி யிருக்கிறது; புத்திசாலித்தனமாக மத விஷயங்களில் வழிகாட்டும் தலைவராகவும் இருக்க வேண்டியிருக்கிறது. இன்றைய ஆகா கானின் பாட்டனாரான காலஞ் சென்ற ஆகா கான்தான் முதல்முதல் ஆகா கான் என்ற பட்டத்தை ஏற்றார். ஆகா கான் பரம்பரையினர் முகம்மது நபியின் வம்சத்தில்-முகம்மது நபியின் மகள் ஃபாத்திமாவை மணந்து கொண்ட காலிஃப் ஆலியின் சந்ததியினராக-நேரே வந்தவர்கள்.

இன்றுள்ள ஆகா கான் வம்சத்தை ஸ்தாபித்தவர், 1838-இல் பெர்ஷியாவிலிருந்து இந்தியாவுக்கு ஓடி வந்துவிட்டார். இந்த முதல் ஆகா கான் பிரிட்டிஷாரிடமிருந்து 'மன்னர்' (ப்ரின்ஸ்) என்ற பட்டத்தைப் பெற்றார். சிந்துவில் பிரிட்டிஷார் தொடுத்த போராட்டத்துக்கு அவர் உதவி செய்து இப்படிப் பட்டம் பெற்றார். 1881-வரைக்கும் அவர் 'ஆட்சி' புரிந்தார். அவருக்குப் பின் அவருடைய மகன் பட்டத்துக்கு வந்தார். ஆயினும், நாலே வருஷத்தில் மகன் மாண்டுவிட்டார். அவருடைய மகன் சுல்தான் முகம்மது ஷாவுக்கு அப்போது எட்டு வயசு. அடுத்த 72-வருஷ காலமும் மூன்றாவது ஆகா கான் என்ற பட்டத்துடன் அவர் 'ஆட்சி' புரிந்து சமீபத்தில் காலமானார்.

மேல்நாட்டினர் அவரைத் திறமை வாய்ந்த ராஜதந்திரியாக மதித்தார்கள். பிரிட்டிஷாரின் நலன்களை எப்போதும் அவர் தாங்கிப் பேசினார். சமரசவாதி; உலக சமாதானவாதி. 'லீக் அவ் நேஷன்ஸ்' என்ற சர்வதேசச் சங்கத்துக்கு ஒரு முறை தலைமை வகித்தவர். இத்தனையெல்லாம் இருந்தும் வேடிக்கை விளையாட்டுக்களில் பெரிதும் ஈடுபட்டார்; நிறையத் தர்மங்கள் செய்தார். அரசர்களுக் கெல்லாம் நண்பராயிருந்தார். இந்திய ஒற்றுமையை ஆதரித்தார். சிறந்த முஸ்லிமாக வாழ்ந்தார். அருமையான 'ரேஸ்' குதிரைகள் வைத்திருந்தார். இவற்றையெல்லாம்விடத் தம்முடைய இஸ்மாயிலி மக்களுக்கு அவர் செய்த அருமையான சேவைதான் அவருக்குச் சிறந்த புகழ் தந்தது.

தம்முடைய திறமை, தீர்க்கதரிசனம், செல்வம் இவற்றையெல்லாம் அவர்களைக் கட்டுப்பாடு செய்யும் பணியிலே அர்ப்பணம் செய்தார். இஸ்மாயிலிகள் தங்க

ளைத் தாங்களே அழித்துக்கொள்ளும் முஸ்லிம் பிரிவினராக அவருக்குத் தென்பட்டார்கள். பாதி உலகமெங்கும் சிதறிக் கிடக்கும் கடைக்காரர்களாக அவர்கள் இருந்தார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களை அரை நூற்றுண்டுக் காலத்துக்குள்ளே ஒற்றுமை கொண்ட ஒரே சகோதரக் கூட்டமாக அவர் உருவாக்கி விட்டார். அவர்களில் எவருக்கும் வறுமை என்பதே தெரியாது. இஸ்லாமியப் பொருளாதாரத்திலே இஸ்மாயிலிகளின் செல்வாக்கு எங்கும் நுழைந்துவிட்டது. இங்கே ஒரு விஷயம்: பாகிஸ்தானின் சிருஷ்டிகர்த்தாவும் அதன் முதல் கவர்னர் ஜெனரலுமான முகம்மது ஆலி ஜின்னு ஓர் இஸ்மாயிலி; ஆகா கானின் சிஷ்யர்.

காலஞ் சென்ற ஆகா கான், தம் ஜனங்களிடமிருந்த முக்காடு போடும் வழக்கத்தை ஒழித்தார்; பெண்கள் விடுதலை இயக்கத்துக்கு ஊக்கம் தந்து ஆதரித்தார். ஏற்கனவே ஆகா கான் நல்ல பணக்காரர் அதோடு அவருடைய சிஷ்யர்கள் அவருக்கு வருஷந்தோறும் மணியும் பொன்னும் வெள்ளியும் காணிக்கையாக அளித்தார்கள். இந்தச் செல்வத்தையெல்லாம் தர்ம சொத்தாக வைத்துப் பல பள்ளிக்கூடங்கள், கல்லூரிகள், ஆஸ்பத்திரிகள், இன்னும் இப்படிப் பல சமூக சேவை நிலையங்கள் இவற்றையெல்லாம் ஸ்தாபித்தார்.

"தொழிலில் போடுங்கள்; இல்லாவிட்டால் நாசமாய்ப் போவீர்கள். நவீனக் கல்வி கற்று, உலக முற்போக்கின் முன்னணியில் நில்லுங்கள்" என்று தம் ஜனங்களுக்கு அவர் உபதேசித்தார். மேல்நாட்டு நாகரிகமும் கீழ் நாட்டு நாகரிகமும் அழகாக இணைந்து தம் மக்களுக்கு எப்படி நலம் பயக்கும் என்பதைத் தமது வாழ்க்கையிலே அவர் காட்டினூர். தம சிஷ்யர்கள் அவரவர் வசிக்கும் நாட்டின்மீது கொள்ள வேண்டிய பக்தியில் அவர் குறுக்கிடுவதில்லை. அவரவருடைய நாட்டுக்கு விசுவாசத்தோடு சேவை செய்யும்படி அவர் போதித்தார். இப்படியாக, தமக்கோ தம் மக்களுக்கோ எங்கும் எதிரி இல்லாதபடி செய்துகொண்டார்; தங்களிடம் உலகமே மதிப்பு வைக்கும்படியும், தங்களைச் சகோதர முஸ்லிம்கள் வியக்கும்படியும் நடந்துகொண்டார்.

இன்று பட்டத்துக்கு வந்திருக்கும் வாலிப ஆகா கான், தம் பாட்டனுரின் ஐதிகத்தைக் காப்பாற்ற முழு முயற்சியும் செய்வார் என்பதற்கு ருசுக் காட்டி விட்டார். தம்முடைய சிஷ்யர்களைச் சந்திப்பதற்காகச் சற்றும் தாமதியாமல் வெகு தூரம் பிரயாணம் செய்யத் தொடங்கிவிட்டார். பாட்டனுர் சொன்னது போலவே, தம் மக்களுக்கு அவருடைய முதல் பேச்சிலேயே உபதேசம் செய்தார். அவர்கள் தங்கள் கொள்கைக்கும் செயலுக்கும் ஆதார சுருதியாக முன்னேற்றமான கல்வியையே கொள்ள வேண்டும் என்றுர். தாமே இந்த வழியைப் பின்பற்றி, தம்முடைய பல்கலைக் கழகப் படிப்பைத் தொடர்ந்து படித்து வருகிறுர். தாமே நல்ல முஸ்லிமாக இருந்துகொண்டு, பாட்டனுரின் சகிப்புத் தன்மையையும் பிறரைப் புரிந்துகொள்ளும் சக்தியையும் வளர்த்துக்கொண் டிருக்கிறுர். பிறப்பால் அவர் பிரிட்டிஷ் பிரஜை. தாய் ஓர் ஆங்கில மாது. சிறு வயசுப் படிப்பிலேயே சர்வதேச நோக்கு அவருக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. படகு வலிப்பது, கால் பந்து ஆடுவது, பனியில் சறுக்கி விளையாடும் ஸ்கேட்டிங், ஸ்கையிங் இவற்றிலெல்லாம் ஈடுபட்டு உடல் உரம் பெற்றிருக்கிறுர்.

ஆனல் வெறும் விளையாட்டுக்காரப் பையனுக இவர் இல்லை. மகத்தான பணிபுரியக் கூடியவர் என்று இவர் ருசுக் காட்டி விட்டதால், உலகெங்கும் இவருடைய வாழ்க்கையை ஆவலோடு கவனிக்கத் தொடங்கியிருக்கிறது. இஸ்மாயிலிகள் இவருக்கு முந்திய வருடைய நாமத்தை வாழ்த்தியது போலவே இவர் நாமத்தையும் வாழ்த்துவார்கள்.

மலிவுப் புத்தகம்

தம்பி ஸ்ரீநிவாசன்

ஏழை எளியவரிடமும் கல்வி பரவப் பரவ, மலிந்த விலையில் சிறந்த புத்தகங்கள் வெளி வருவது தேவையாகிறது. இதன் லாபக் கணக்கை விளக்குவது இந்தக் கட்டுரை. இதன் ஆங்கில மொழிபெயர்ப்புச் சுருக்கம் ஏற்கனவே 'புக் ந்யூஸ்' பத்திரிகையில் பிரசுரம் ஆகியிருக்கிறது.

ஒருவர் வீடு கட்டுகிறார். பெரிய வீடு. ஒவ்வோர் அறையும் பெரிய அளவில் அலங்காரமாக இருக்கிறது. வீட்டைச் சுற்றித் தோட்டம்; மதில் சுவர். இதற்குப் பல ஆயிரம் ரூபாய் செலவாகிறது. மற்றொருவர் இன்னொரு வீடு கட்டுகிறார். அந்த வீடு அளவில் பெரியதல்ல; வாழ்க்கை நடத்த மிக அவசியமான வசதிகள் மட்டும் கொண்ட சிறிய வீடு. கட்டும் செலவு மிகக் குறைவாகவே பிடிக்கிறது. இரண்டும் வீடுதான். பொருள் வசதி மிகுந்தவர்கள் முதல் வீட்டைப் போன்றதைக் கட்டிக்கொள்ள விரும்புவார்கள். பொருள் வசதி குறைந்தவர்களும் குறிப்பிட்ட மாத வருமானம் உள்ளவர்களும் இரண்டாவது வகை வீட்டை விரும்புவார்கள். முதல் வகை வீட்டுக்குக் 'கிராக்கி' குறைவு; இரண்டாவது வகை வீட்டுக்கு அதிகம். இது அனைவரும் அறிந்ததே.

இந்த உதாரணம் வீட்டு விஷயத்துக்கு மட்டுமல்லாது பலவேறு பிற துறைகளுக்கும் பொருந்தும். திரைப்படக் காட்சியில் மேல் வகுப்பு டிக்கட்டுக்களைவிடக் கீழ் வகுப்பு டிக்கட்டுகள்தான் அதிகம் விற்பனையாகின்றன. விலை மிகுந்த பட்டாடைகளைவிட விலை குறைந்த நூலாடைகளே அதிகம் விற்பனையாகின்றன. இதேபோல்தான் புத்தகங்கள் விஷயத்திலும். விலை மிகுந்த நூலைவிட விலை குறைந்த நூல் அதிகம் விற்பனை ஆகிறது. தமிழ் நாட்டில் மலிவு நூல் வெளியிடும் முயற்சி தொடங்கியிருக்கிறது. அதற்கு அமோகமான ஆதரவும் இருக்கிறது. இந்தத் துறையின் சக்தியையும், அதை நாம் எவ்வளவு தூரம் பயன் படுத்தலாம் என்பதையும் கவனிக்கலாம்.

சமீபத்தில் தமிழிலே பல மலிவு நூல்கள் வெளிவந்திருக்கின்றன. பல நூறு பக்கங்கள் கொண்ட புத்தகங்களை ஒன்று அல்லது ஒன்றரை ரூபாய் விலைக்கு வாங்குவது சாத்தியமாகிறது. இவ்வளவு குறைந்த விலைக்குப் பெரிய புத்தகங்களை வெளியிட எப்படி முடிகிறது? இத்தனை நாட்களாக இது ஏன் நடக்கவில்லை? இனி எல்லாப் புத்தகங்களும் மலிவான விலைக்கே கிடைக்குமா? இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடை தெரிய நாம் புத்தக வெளியீட்டைப்பற்றிச் சற்று அறிய வேண்டும். வேறு பல பொருள்களைப்போலவே புத்தகங்களையும் பெரும் அளவில் தயாரிக்கும்போது, சற்றே மலிவாகத் தயாரிக்க முடிகிறது. தயாரிப்பு அளவும் விலையும் எதிர்விகிதத்தில் அமைவதால், தயாரிப்பு அளவு அதிகப்பட அதிகப்பட, தனிப் பிரதியின் விலையைக் குறைத்து மலிவாக விலை வைக்க முடிகிறது.

நானூறு பக்கம் கொண்ட ஒரு புத்தகத்தை ஆயிரம் பிரதி அச்சிடவும் பத்தாயிரம் பிரதி அச்சிட

வும் சுமாராக என்ன செலவாகும் என்று பார்க்கலாம்.

விவரம்	1000	10,000 பிரதி
அச்சக் கோக்க	ரூ. 600	ரூ. 600
ஓவியர், பிளாக்கு	,, 300	,, 300
அச்சிட	,, 125	,, 1025
காகிதம்	,, 650	,, 6500
பைண்டிங்	,, 100	,, 1000
ஆக..	,, 1775	,, 9425
தனிப்பிரதி அடக்கவிலை	,, 1. 78	,, 0. 94

இந்த விவரங்களைச் சற்று ஊன்றிக் கவனித்தால், ஒரு விஷயம் தெளிவாகும். ஆயிரம் பிரதி அச்சிட ரூ 1,775 செலவானால் பத்தாயிரம் பிரதி அச்சிட இதே விகிதப்படி ரூ 17, 750 ஆவதில்லை; பத்தாயிரம் ரூபாய்க்கும் குறைவாகத்தான் ஆகிறது. எப்படி? அச்சுக் கோப்பது, ஓவியர், பிளாக்கு போன்ற செலவுகள் ஓர் ஆயிரத்துக்கு என்னவோ அதே தான் பல ஆயிரங்களுக்கும். காகித விலையும் அச்சடிப்பதுந்தான் அச்சிடும் அளவுக்கு ஏற்றபடி மாறுகின்றன. ஆனால் மொத்தத்தில், எல்லாச் செலவுகளையும் கூட்டிப் பார்த்தால், அதிக எண்ணிக்கை அச்சிட அச்சிடத் தனிப்பிரதியின் விலை குறைவதைப் பார்க்கிறோம்.

அடக்க விலை ரூ 1.78 ஆகும் போது (ஆசிரியர் சம்மானம், வெளியீட்டார் செலவு, வியாபாரிகள் கழிவு முதலியவற்றைக் கூட்டிப் பார்த்தால்), அந்த நூலை ரூ 5. 25-க்குக் குறைத்து விலை வைத்து விற்பது கஷ்டம். ஆனால் 10,000 பிரதி அச்சடித்து அடக்க விலை ரூ 0.94 ஆகக் குறையும் போது நூலின் விலையையும் சுமார் ரூ 2. 50 ஆக வைத்து விற்க முடிகிறது. இன்னுங்கூடக் குறைத்து விற்கலாம். அச்சிடும் அளவு அதிகம் என்பதைவிட மலிவு நூல்களின் விலை குறைவதற்கு வேறு பல காரணங்களும் உண்டு.

உயர்ந்த பதிப்பு வெளியிடும்போது, அதற்காகச் செலவிடும் முதல் திரும்புவதற்கு இரண்டு முதல் ஐந்து வருஷம் வரையில் பிடிக்கும். மலிவுப் பதிப்பு நூல்கள் விரைவில் விற்று விடுவதால் முதல் முடங்கிக் கிடப்பதில்லை. இதனால் பதிப்பாளரின் மேல் செலவு சற்றுக் குறைகிறது. நூலின் விலையைக் குறைத்து வைப்பதாலும் அவருக்கு நஷ்டம் இல்லை. தவிர, மலிவு நூல் விற்பனையில் புத்தக வியாபாரிகளுக்குக் கமிஷன் குறைவாகத் தருவதாலும் நூலின் விலை குறைகிறது. நூலாசிரியருக்கு ராயல்டி (சம்மானம்), மலிவு நூல்களுக்குக் குறைத்துத் தருகிறார்கள். ராயல்டி சதவீதம் குறைந்தாலும், விற்பனைத் தொகை பெருகுவதால் ஆசிரியருக்கு ஓரளவு கணிசமான தொகையே கிடைக்கும். ஆயிரம் பிரதிகள் அச்சான உயர்வுப் பதிப்புக்கு 15 சதவிகிதம் ராயல்டி வாங்குவதைவிடப் பத்தாயிரம் பிரதி அச்சாகும் மலிவுப் பதிப்புக்கு 10 சதவிகிதம் பெற நூலாசிரியர்கள் ஒப்புக்கொள்வார்கள். பழமையான இலக்கியம், ஆசிரியர் காலமாகி நீண்ட நாளான நூல் போன்றவையாக இருந்தால், யாருக்குமே ராயல்டிகூடத் தர வேண்டியதில்லை. பதிப்பாளர்களின் மலிவு நூல் வரிசையில் இத்தகைய நூல்கள் அதிகமாக இருப்பதற்கு இதுவே முக்கியமான காரணம்.

தயாரிப்பு அளவு அதிகமாக ஆக, அடக்க விலை மிகவும் குறைகிறது. தயாரிக்கும் பிரதி 20,000, 30,000 என்று ஏறிக்கொண்டே போனால் நூலின் அடக்க விலை மிகவும் குறையும். பல ஆயிரம் அச்சிட்டாலும் அவை செலவாகும், அவற்றுக்கு வரவேற்பு இருக்கும் என்ற நம்பிக்கை இருந்தால்தான் ஒரு பதிப்பாளர் பெரிய அளவில் அச்சிடுவார். அப்போதுதான் நூலை மலிவாக விற்க முடியும். நூல் மலிவான விலையில் இருந்தால் புத்தகம் பல ஆயிரம் செலவாகும். எப்போதுமே மலிவுப் பதிப்புக்காகப் பல ஆயிரம் பிரதிகள் அச்சிடும் பதிப்பாளர்கள் ஓரளவு துணிந்துதான் இந்த

முயற்சியில் முனைகிறார்கள். இதனால் ஒன்று தெளிவாகிறது. நாட்டில் வெளியிடும் எல்லாப் புத்தகங்களையும் மலிவுப் பதிப்புகளாக வெளியிட முடியாது. பரத நாட்டியக் கலை நுட்பத்தைப் பற்றிய நுண்கலை நூலையோ 'திருநெல்வேலிக் குளங்களில் வாழும் மீன்' என்ற ஆராய்ச்சி நூலையோ லட்சக் கணக்கில் நிச்சயம் வெளியிட முடியாது; மலிவாகவும் விற்க முடியாது. அதிகச் செலவிட்டுத் தயாரிக்கும் கலைக்களஞ்சியங்களை மலிவுப் பதிப்புகளாக வெளியிட முடியாது. அறிவுத் துறை நூல்களும் சரி, கற்பனைத் துறை நூல்களும் சரி, சாதாரணமாக, முதல் பதிப்பு உயர்ந்த விலையுள்ள பதிப்பாகத்தான் இருக்கும்.

இப்போது சில தமிழ் நூல்கள் மலிவுப் பதிப்பில் வெளியாவதைக் கண்டு, தமிழ் நூல்கள் எல்லாமே இனி மலிவு நூல்களாக வரும் என்று பொது மக்கள் எதிர்பார்க்கலாகாது. '500 பக்கமோ 600 பக்கமோ உள்ள புத்தகங்களை ஒரு பதிப்பாளர் ஒன்று அல்லது ஒன்றரை ரூபாய் விலைக்கு விற்கும் போது, மற்றொரு பதிப்பாளர் 200 பக்கமே உள்ள ஒரு நூலை இரண்டு ரூபாய்க்கு விற்கிறாரே!' என்று நினைக்கலாகாது. கொடுக்கும் காசுக்கு அதிகப் பக்கமுள்ள நூல்தான் வாங்க வேண்டுமென்று வாசகர் பிரியப்பட்டால், பல நூறு பக்கங்களுடன் நாலணாவுக்குக் கிடைக்கும் ரெயில்வே கால அட்டவணையையும் இனமாகக் கிடைக்கும் பல கம்பெனிகளின் தடித்த விலைப்பட்டியல்களையுந் தான் நாம் அவருக்குச் சிபாரிசு செய்ய வேண்டும்.

மலிவு நூல் வெளியிடும் வழக்கம் முதலில் மேல் நாடுகளில் தோன்றியது. அங்கெல்லாம் 'புத்தகம் என்றால் உயர்ந்த தாளில் அச்சிட்டு, அட்டை, காலிகோவுடன் பைண்டு செய்திருப்பது தான்' என்று இருபது முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரையில் கருதி வந்தார்கள். பள்ளிக் கல்வி பயின்றவர்களும் உயர் குடும்பத்தாரும் புத்தகங்களை வாங்கி அந்தத் தொழிலைப் போற்றி வந்தார்கள். எல்லாத் துறைகளிலும் உலகம் முன்னேறி வரும் போது, அறிவுத் தாகம் எல்லா வகுப்பு மக்களுக்குமே ஏற்பட்டது. குறைந்த ஊதியம் பெறும் தொழிலாளிகளும் புத்தகம் படிக்கத் தொடங்கினார்கள். 'ஆடம்பரமாகச் சில ஆயிரம் பிரதிகளே அச்சிட்டு உயர்வகுப்பு மக்களுக்கு மட்டுமே விற்பனை செய்வதைவிட, ஆடம்பரம் குறைவாக (காலிகோ துணிக்குப் பதில் காகித அட்டையுடன்) பல ஆயிரம் அச்சிட்டு மலிவாக விலை வைத்து எல்லாரும் படிக்கச் செய்யலாமே' என்று சிலர் துணிந்து மலிவு நூல்களை வெளியிட்டார்கள். காகித அட்டையுடன் விளங்கியதால் இவற்றுக்குப் 'பேப்பர் - பேக்ஸ்' (Paper-backs) என்று பெயர். பெங்குவின் புத்தகங்கள் போன்ற புத்தக வெளியீடுகள் இந்த மாதிரி தோன்றியவையே.

இந்த நூல்களை முதலில் வெளியிட்டபோது. அநுபவம் மிக்க பல பதிப்பாளர்கள் இந்த முயற்சியைப் பரிகசித்தார்கள். வழக்கமாகப் புத்தகம் வாங்குவோர் இதை ஆதரிக்கவில்லை. ஆனால் என்ன விந்தை! இதுவரையில் புத்தகமே வாங்கியிராத பல ஆயிரம் பேர், இந்த முயற்சியை ஆதரித்து இது வெற்றியடைய உதவினார்கள். மலிவுப் பதிப்பு நூல் வெளியீட்டார் ஒரு புதிய தொழிலைத் தொடங்கி அதற்கு ஒரு தனி 'மார்க்கெட்'டையும் ஏற்படுத்தி விட்டார்கள். மலிவு நூல் பதிப்பாளரின் மார்க்கெட் வேறு, முதல் பதிப்பாளரின் மார்க்கெட் வேறு என்பதையும், இருவரும் ஒருவர் தொழிலுக்கு மற்றவர் போட்டியாக இல்லை என்பதையும் அனைவரும் உணர்ந்துகொண்டார்கள்.

மலிவு நூலில் வெற்றி கண்டவர்கள் ரோட்டரி யந்திர வசதியைப் பயன்படுத்தி, தினசரித்தாள் வெளியிடுவது போல லட்சக் கணக்கில் புத்தகங்களை வெளியிடலானார்கள். ஒரு புத்தகத்திலுள்ள

அத்தனை பக்கங்களையும் ஒரே சமயத்தில் அச்சடித்து மடித்து, அட்டை மாட்டி விற்பனைக்குத் தயாராக அளிக்கும் ராட்சச யந்திரங்களை நிறுவினார்கள். இதனால் அச்சுச் செலவை வெகுவாகக் குறைக்க முடிந்தது.

ஒரு தடவை ஒரே ஒரு நூலை வெளியிட்டால் அதை விநியோகிக்கவும் விளம்பரப்படுத்தவும் என்ன செலவாகுமோ அவ்வளவே ஆகும் ஒரே சமயத்தில் பல நூல்களை வெளியிட்டாலும். இதை உணர்ந்து மலிவு நூல் வெளியீட்டார் ஒரே சமயத்தில் ஏழெட்டுப் புத்தகங்களை வெளியிடலானார்கள். அவற்றில் ஒரு புத்தகம் அச்சாகித் தயாராகியிருந்தாலும், மற்ற நூல்கள் அச்சாகி முடியும் வரைக்கும் காத்திருந்து மாதம் ஒரு குறிப்பிட்ட நாளிலே நல்ல பூர்வாங்க விளம்பரத்துக்குப் பின் மொத்தமாகப் பல நூல்களை வெளியிடுகிறார்கள். இதனால் விநியோகச் செலவு வெகுவாகக் குறைகிறது.

இரண்டு அறை கொண்ட பகுதியிலேயே எத்தனையோ பேரால் வாழ்க்கை நடத்த முடியும் போது வசதியான பெரிய வீடுகளை ஏன் கட்ட வேண்டும் என்று கேட்கிறோமா? தினசரி அணிவதற்குப் பருத்தி ஆடையே போதும் என்றாலும், திருமண நாட்களில் பட்டாடை அணிகிறோம் அல்லவா? மலிவுப் பதிப்பு நூல் எத்தனை வந்தாலும் கூடவே உயர்ந்த பதிப்பு நூல்களும் தேவைதான்.

மலிவுப் பதிப்பு நூலில் உறுதி குறைவு. பல முறை கையாண்டால் அதன் பைண்டிங் தளர்ந்து விடும். பல ஆயிரம் பேர் புத்தகங்களைக் கையாளும் நூல் நிலையம் போன்ற இடங்களில் மலிவு நூல்களைப் பயன்படுத்த முடியாது. சில ஆயிரம் பிரதிகளே வெளியாகும் ஒரு புது நாவலையோ கவிதைத் தொகுப்பையோ மலிவு வரிசையில் சேர்க்க முடியாது. உயர்ந்த பதிப்பையே வெளியிடும் பல பதிப்பாளர்கள் எப்போதும் இருக்கவேண்டும். அவர்களைப் புத்தகம் வாங்குவோர் ஆதரித்தே வரவேண்டும். அந்த 'முதல்' பதிப்பாளர்கள்தான் நல்ல ஆசிரியர்களின் திறனைத் தேடி வெளியே கொண்டு வருகிறார்கள். 'முதல் நூல்' வெளியிடுவதில் உள்ள பல சிரமங்களையும் அவர்கள் அநுபவிக்கிறார்கள். நூல் வெளியானால் அதற்கு வரவேற்பு இருக்குமோ இருக்காதோ என்று அவர்கள் தயங்கித் தயங்கித்தான் வெளியிடுவார்கள். வெளியிட ஒரு கையெழுத்துப் பிரதியை ஏற்குமுன், பலரை ஆலோசனை கேட்பார்கள். 'எடிடோரியல்' செலவு, விமரிசன முயற்சி, விளம்பரச் செலவு முதலியவை 'முதல்-நூல்' வெளியிடுவோருக்கு அதிகம். நல்ல தாள், நல்ல அச்சு, உறுதியான பைண்ட், படம் முதலியவை கிராக்கிப் பதிப்பின் சிறப்பான அம்சங்கள்.

ஆனால் மலிவு நூல் வெளியிடுவோருக்கு இத்தகைய மேல் செலவுகளும் சிரமங்களும் குறைவு, அநேகமாக இல்லை என்றே சொல்லலாம். எந்த நூல் ஏற்கனவே உயர்ந்த பதிப்பில் நன்றாக விற்பனை ஆகிறதோ, எந்த எந்த நூலுக்கு மதிப்பு அதிகமோ அதை மலிவுப் பதிப்பாக வெளியிட்டுச் சாதாரண வாசகரும் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளும் வாய்ப்பை அளிக்கிறார்கள் மலிவு நூல் வெளியிடுவோர்.

மேல் நாடுகளில் ஆரம்ப காலத்தில் மலிவு நூல் என்றால் அது முன்னமேயே உயர்ந்த பதிப்பாக வெளி வந்த ஒரு நூலின் மறு பதிப்பாகவே இருந்தது. ஆனால் நாள் செல்லச் செல்லப் பல முதல் நூல்களும் மலிவு நூல்களாக வெளி வரலாயின. விலையில் மட்டும் அல்லாது தரத்திலும் மலிவான துப்பறியும் கதைகள் போன்றவை இந்த வரிசையில் அதிகம் வருகின்றன. ஆனால் அறிவியல் நூல்களும் கணிசமான அளவில் மாதந்தோறும் மலிவுப் பதிப்பாக வெளிவருகின்றன.

புதிய விழிப்பு ஏற்பட்டு அறிவுத் தாகம் எடுத்துள்ள இன்று மலிவு நூல்களை ஒரு வரப் பிரசாதமாகவே கொள்ளவேண்டும். ஒவ்

வொரு வீட்டிலும் அறிவு பரவ மலிவு நூல்கள் உதவுகின்றன. இப்போது வெளி வந்துள்ள நூல்களைத் தவிர, பழந் தமிழ் இலக்கியச் செல்வம் அனைத்தும், பக்தி இலக்கியம், நாடோடி இலக்கியம் அனைத்தும் மலிவு நூல்களாக வெளிவரவேண்டும். இந்தக் காலத்து எழுத்தாளர்களின் சிறந்த இலக்கியசிருஷ்டிகளும், முதல் நூல் பதிப்பாளர். நூலாசிரியர் ஆகிய இருவரின் ஒத்துழைப்புடன் அப்போதப்போது மலிவு வரிசையில் வெளியாகலாம்.

விலை அதிகமுள்ள ஒரு நூலை மலிவுப் பதிப்பாக வெளியிடுவது என்றால், பொடி எழுத்தில் அந்த நூலை மீண்டும் அச்சுக் கோத்து அச்சிடுவதுதான் என்று எண்ணலாகாது. தனியாக அச்சுக் கோக்காமல் கிராக்கிப் பதிப்பை அச்சிடும்போதே மலிவுப் பதிப்பையும் சேர்த்து அச்சிடலாம். கிராக்கிப் பதிப்பை விலை உயர்ந்த தாளில் அச்சிட்டால், மலிவுப் பதிப்பை மலிவான தாளில் அச்சிடுவது போதும். கிராக்கிப் பதிப்புக்கு உயர்ந்த அட்டையும் பைண்டும் செய்தால், மலிவுப் பதிப்புக்குக் காகித அட்டையுடன் கூடிய மலிவு பைண்டிங் போதும். இந்த மாதிரி செய்தால் இரண்டு முறை அச்சுக் கோக்கும் செலவு இராது. கிராக்கி, மலிவு ஆகிய இரண்டு பதிப்புக்களிலும் ஒரே எண்ணிக்கை பக்கங்கள் இருப்பதால், ஏதாவது பக்க எண் குறிப்பிட்டு ஓர் இடத்தைத் தேடினால் இரண்டு பதிப்பிலும் சுலபமாகப் பார்க்கலாம்; 'பொருளகராதி' போன்றவை குறிக்கவும் சௌகரியப்படும்.

இரண்டு பதிப்புக்களையும் ஒரே சமயம் அச்சிட்டால், இந்த யோசனையைப் பின்பற்றலாம். ஆனால் உயர்ந்த பதிப்பை முதலில் வெளியிட்டு விட்டு, சில மாதங்கள் அல்லது வருஷங்கள் பொறுத்து மலிவுப் பதிப்பை வெளியிடுவதானால் என்ன செய்வது? அதற்கும் ஒரு வழி இருக்கிறது. தினசரித் தாள்களை அச்சடிக்கும்போது ஸ்டீரியோ செய்துகொள்வது போல், மலிவு நூலாக வரவேண்டிய புத்தகங்களின் அச்சுக்கோத்த பக்கங்களை ஸ்டீரியோ எடுத்து வைத்துக்கொள்வதே அந்த வழி. பல ஆயிரம் பிரதிகள் நிச்சயம் செலவாகும் என்ற நம்பிக்கை யூட்டும் புத்தகங்களுக்கு இந்த மாதிரி ஸ்டீரியோ வார்த்து வைக்கலாம். இரட்டை அச்சுக் கோக்கும் செலவு, புரூப் படிக்கும் சிரமம், கவனக் குறைவால் பிழை மலியும் தொல்லை இவற்றையெல்லாம் இதனால் தவிர்க்கலாம்.

உதாரணமாக, பாரதியார் பாடல்களையோ கம்ப ராமாயணத்தையோ சிறிதும் தவறில்லாமல் அச்சுக் கோத்து இந்த மாதிரி ஸ்டீரியோ வார்த்து வைத்துக் கொண்டால், மலிவுப் பதிப்பாகவும் வெளியிடலாம்; உயர்ந்த தாளில் கிராக்கிப் பதிப்பாகவும் பரிசுப் பதிப்பாகவும் வெளியிடலாம். தேவையான போதெல்லாம் திருப்பத் திரும்ப அச்சிடலாம். இப்படி எல்லாம் செய்யலாம், ஒரு 'செட்' ஸ்டீரியோவைக் கொண்டு. மேல் நாடுகளில் அகராதி, பைபிள், ஷேக்ஸ்பியர் நூல் முதலியவற்றை இப்படித்தான் பல பதிப்புக்களாக வெளியிடுகிறார்கள்.

தமிழிலே இப்போது வெளியாகியுள்ள மலிவு நூல்கள் பலவற்றில் அச்சுப் பிழைகள் மலிந்துள்ளது ஒரு பெருங் குறை. விலைதான் மலிவாக இருக்கலாமே தவிர, அந்த விலைக்கு ஏற்ற உறுதியும் அழகும் தரமும் நூலுக்கு அவசியம்.

மலிவு நூல்கள் வெளியாக வெளியாக மக்கள் அவற்றை அதிகம் அதிகமாக வாங்க முற்படுவார்கள். அதனால் படிக்கும் பழக்கம் பரவும்; மேலும் பல நூல்கள் வெளியாக வழி ஏற்படும்; பதிப்பாளர், ஆசிரியர், மற்றும் புத்தகத் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ள பலர் இந்த எல்லாருடைய நிலையும் உயரும். வெறும் வியாபார விருத்தி மட்டும் அல்ல; அறிவினுக்கு அறிவாகிய தெய்வத்தின் திருக்கோயில் அனைவருக்கும் திறக்கும்; அறிவுத் தெய்வத்தின் அருளை அனைவரும் பெறுவர்.

இளவரசி மார்க்கரெட்

பெட்டி ஸ்பென்ஸர் ஷூ

பிரிட்டிஷ் அரசியின் பிரதிநிதியாகச் சமீபத்தில் மேற்கு இந்தியத் தீவுச் சட்டசபையைத் துவக்கி வைத்த இளவரசியின் குண சித்திரம்

இளவரசி மார்க்கரெட் பொதுப் பணியில் ஈடுபடும்போது அவளுடன் கூடவே சென்று வருவது என் வேலை; இதை ஒரு பெரும் பாக்கியமாகவும் கருதி வருகிறேன்.

எத்தனையோ கண்கள் தன்னையே கூர்ந்து கவனிக்கும்போது, அவள் சற்றே தயங்கியோ கூசியோ இருந்தால் அது தெரிந்துவிடும் என்று அவளுக்கு நிச்சயமாகத் தெரிந்திருக்கும்; இருந்தும் அப்போதெல்லாம் அவள் துளியும் அமைதி குன்றாமல் உறுதியாகவும், பெருந்தன்மையாகவும் நடப்பதைப் பார்க்கப் பார்க்க எனக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கும். இந்தப் பண்புகள் அவளிடம் இருப்பதால் தான், மிகவும் சிரமமான-சோர்வு தரும்-பொதுப் பணிகளில் அவள் கலந்து அவைகளைச் செவ்வையாக நடத்தி வைக்கவும் முடிகிறது.

யாரோ சமீபத்தில், ''நாட்டியக் கூடத்தில் எவருமே மகிழ்ச்சியோடு இருப்பது சகஜம். இந்த இளவரசி மின்சார - பவர்

இளவரசி மார்க்கரெட் 1956-இல் வடக்கு ஸ்டாஃபோர்டுஷைரிலுள்ள யூனிவர்ஸிட்டி காலேஜ் தலைமைப் பதவியை ஏற்றபோது எடுத்த படம் இது. பதவி ஏற்றதும் அவள் பல பட்டதாரிகளுக்குத் தன் கையாலேயே பட்டத்தை வழங்கினாள்

காப்பிரைட்: மஞ்சரிக்குப் பிரத்தியேகமாக உதவியவர்:

ஸ்டேஷன்களைப் பார்வையிடும் போதும் இன்முகத்தோடு இருந்தாக வேண்டியிருக்கிறது'' என்று சொன்னார். என்ன நிகழ்ச்சியை உத்தேசித்துப் போகிறோம் என்று அவளுக்குத் தெரியும்; எளிதில் சமாளிக்க முடியாத மிகவும் சிரமமான காரியமாகவும் இருக்கும் அது. இப்படி மின்சார - பவர் ஸ்டேஷன்களைப் பார்க்கும்போது இன்முகத்துடன் இருப்பது என்பது அவ்வளவு லேசில்லை. ஆனால் அப்படி இருந்துதான் ஆக வேண்டும்; இளவரசி மார்க்கரெட் இதைச் செய்து காட்டும்போது பிரமாதமாக இருக்கிறது; அங்கிருப்பவர் மனங் குளிரும்படி தமாஷாகப் பேசுவதும் இதற்கு அநுசரணையாக இருக்கிறது.

இளவரசி மார்க்கரெட்டிடம் உணர்வும் உற்சாகமும் குதூகலமும் பொங்கி வழிகின்றன. அவளுடன் நெருங்கிப் பழகிய யாருமே இதை மறுக்க முடியாது. எல்லாருமே இதைக் கண்டு கொண்டிருப்பதாகச் சொல்வதற்கில்லை. காரணம், இதை வெகு நேரம் அவள் வெளிக் காட்டாமல் அடக்கிக்கொண்டிருப்பதுதான்.

அநுபவம் மிகுதியாக ஆக அவள் பின்னும் அதிக நேரம் பொதுப்பணிகளில் ஈடுபட வேண்டியிருக்கிறது. அதிலும், குதுகலமோ உற்சாகமோ காட்டினாலும் பொருத்தமில்லாத - ஏன், காட்டவே முடியாத - பல நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்ள வேண்டியிருக்கிறது! அப்படி இந்த மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் மகிழ்ச்சி இருப்பதாகக் காட்டினால் மற்றவர்களுக்கு இதென்ன என்று வியப்பாகத்தான் இருக்கும்.

ஆனாலும், அஸ்திவாரக் கல் நடுதலைப் போன்ற உற்சாகம் இராத நிகழ்ச்சிகளிலும் சில சமயம் தமாஷுக்கு இடம் இருக்கலாம். இந்த மாதிரி சமயங்களில் கூர்ந்து கவனித்தால் ஒன்று தெரியும்: இளவரசி அந்தச் சந்தர்ப்பத்துக் கேற்றபடி மிகவும் கருத்தோடு

சமீபத்தில் இளவரசி கிழக்கு ஆப்பிரிக்காவுக்கு விஜயம் செய்த போது மொம்பாஸாவில் இருந்த அரபு, இந்து, முஸ்லிம் பெண்கள் எல்லாரும் சேர்ந்து, டயமண்டு ஜூபிலி ஹாலில் அவளுக்கு ஒரு வரவேற்பளித்தார்கள். சரிகை மாலையுடன் இளவரசி வருகிறாள்

பிரிட்டிஷ் இன்ஃபர்மேஷன் ஸெர்வீஸஸ், சென்னை-1.

நடந்துகொண்டாலும், ஏதோ காரணத்தால் அவளுக்கு ஒரு விதக் குதூகலம் மூண்டிருப்பது தெரியும். அவள் கண்களில் ஒருவித மகிழ்ச்சி ஒளி வீசும். ஏதோ தமாஷான விஷயம் ஒன்றை அவள் தன் மனசுக்குள்ளேயே வைத்துக் கொண்டிருப்பது தெரியும்.

திட்டம் போட்டபடி நடவாமல் ஏதாவது அசந்தர்ப்பம் நேர்ந்து விட்டால் (என்னதான் வாரக் கணக்கில், ஏன் மாதக் கணக்கில் கூட இளவரசி விஜயம் செய்யப் போகிறாள் என்று முன் கூட்டி அநேகம் பேர் அக்கறையோடு ஏற்பாடு செய்தும் இந்த மாதிரி அடிக்கடி நேர்ந்துவிடுகிறது). அவளிடம் உள்ள குதூகல உணர்ச்சி காரணமாக, 'ஐயோ! கெட்டு விட்டதே விஷயம்!' என்ற நிலையிலும் சட்டென்று உணர்வும் உற்சாகமும் மகிழ்ச்சியும் மூண்டு, மக்கள் தமாஷாகச் சிரிக்க இடம் ஏற்படுகிறது; அதுவரையில் கவலையோடு இருந்த அதிகாரிகளுக்கும் உடனே, ''அப்பாடா!'' என்று, ஒரு நிம்மதி உண்டாகிறது.

ஒரு சமயம் 'தர்ம காரியத்தை உத்தேசித்து நடக்கும்' ஒரு நடன விழாவுக்கு இளவரசி வந்திருந்தாள். அவள் முறையாக உள்ளே செல்ல வேண்டி, கம்பீரமாய் விளங்கும் படிக்கட்டு வழியே அவளை மிகவும் அமைதியாக நடனக் கூடத்துக்கு அழைத்துச் சென்றார்கள். மேலே போய்ச் சேர்ந்ததும் பார்த்தால் எல்லாருக்கும் ஒரே ஏமாற்றமாகப் போய் விட்டது. அந்த வாயிற்படியின் கதவு பூட்டிக் கிடந்தது! சற்று நேரம் ஒரே பயங்கரமான மௌனம். அப்படியும் இப்படியும் சீட்டுக்கள் பறந்தன. சட்டென்று மந்திரத்தால் மௌனம் கலைவது போல் இளவரசியின் தெள்ளத் தெளிந்த குரல் கேட்டது; ''நல்ல தமாஷ்! ஏதோ தவறு நேர்ந்துவிட்டாற் போல் இருக்கிறது!'' என்றாள் அவள். அவள் இதைச் சர்வ சகஜமாகச் சொன்னாள்; அதில் உள்ளூற அன்புணர்ச்சி பொங்கியது. இதைக் கேட்டதும் விழாவுக்கு ஏற்பாடு செய்தவர்கள், 'வேண்டுமென்றே இப்படி நிகழும்படி செய்திருந்தால்கூட நன்றாக இருந்திருக்கும்; நடன விழா என்றால் மகிழ்ச்சியும் குதூகலமும் இருக்க வேண்டியதுதானே நியாயம்!' என்று நிச்சயமாகவே வியந்திருப்பார்கள்.

இளவரசி மார்க்கரெட்டைக் கேட்டால் அவள், ''இந்த மாதிரி நிகழ்ச்சிகளால் வாழ்வில் எவ்வளவு குதூகலமும் மகிழ்ச்சியும் ஏற்படுகின்றன தெரியுமா?'' என்றுதான் சொல்வாள். இப்படிப் பல காரியங்களில் அவள் ஆழ்ந்து ஈடுபடுகிறாள். தன்னிடம் உள்ள இந்தச் சோர்வற்ற உற்சாக சக்தி காரணமாக எல்லாப் பொதுப் பணிகளிலும் சமூக நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்துகொண்டு அவள் சமாளித்து விடுகிறாள்.

பலசந்தர்ப்பங்களில் அவள் மிகக் கண்ணுங் கருத்துமாகவும், இங்கிதமாகவும் (இவை எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமாக மற்றவர்கள் நலனையும் உணர்ச்சியையும் புரிந்து கொண்டு அதற்கேற்றபடி அன்பாகப் பழகுகிறாள். அப்போதெல்லாம் பலபேரை) நூற்றுக் கணக்கான மக்களை அவள் காண நேருகிறது. அவர்களுக்கு அவளைப் பற்றி ஓர் அபிப்பிராயம் விழுகிறது; இதனால் எவ்வளவோ பயன் விளையும். ஆகவே, ஒரு கணநேரங்கூட அவள் பராக்காக இருப்பதற்கில்லை. அவளுக்குச் சலிப்பு ஏற்படுகிறதென்றால் - இப்படிச் சில சமயம் நேருகிறது- இதற்காக அவளைக் குறை கூறுவதற்கில்லை. இதை அவள் வெளிக் காட்டக்கூடாது!

அவள் இப்போது ஈடுபடும் பொதுப் பணிகள் பலதரப்பட்டவை; ஆண்டுதோறும் அவை பெருகி வருகின்றன. ராணுவ நர்சுகள் குழுவினர் செய்து வரும் பணியிலும், செயிண்ட் ஜான் ஆம்புலன்ஸ் பிரிகேட் மாணவர்கள் - இதன் தலைவி அவள்தான் - விஷயத்திலும், பெண் சாரணர்களில் ஒரு பகுதியினரான ஸீ ரேஞ்சர்ஸ் செக்ஷன் அலுவலிலும் விசேஷ அக்கறை செலுத்தி வருகிறாள் இளவரசி.

என்னைக் கேளுங்கள்

காப்டன் என். சேஷாத்திரிநாதன்

வைத்தியம், சுகாதாரம், ஆரோக்கியம் இவைபற்றி 'மஞ்சரி' வாசகர்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு இயன்றமட்டும் பதிலளிக்க இந்த டாக்டர் இசைந்திருக்கிறார். இவர் வைத்தியத் துறையில் கல்வியும் அநுபவமும் நிறைந்தவர்; ரத்த பரிசோதனை நிபுணர்; கிண்டி இன்ஸ்டிட்யூட் அதிகாரியாக இருந்தவர். நோயுள்ளவரின் தனித்தனி நிலையை நேரில் கவனித்தே டாக்டர் வைத்தியம் செய்ய வேண்டும். ஆகவே, இதில் வரும் பதில்களைப் பொதுவாகக் கொள்ளலாமே தவிர, வைத்தியமே இவற்றைக் கொண்டு செய்துகொள்ளலாம் என்று நண்பர்கள் நினைக்கக் கூடாது.

கமலா தேவி, தேவகோட்டை.

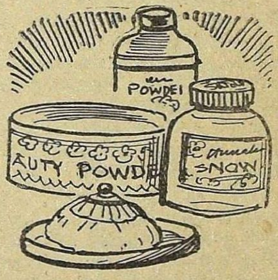
கேள்வி : கர்ப்பமுற்ற பெண் ஊசி நூல் கொண்டு தைக்கக்கூடாதென்கிறார்களே; தைப்பது கெடுதலா? கால் மெஷின் அல்லது கை மெஷின் கொண்டு தைப்பதால் கருவிலிருக்கும் குழந்தையின் கால், கை போன்ற அங்கங்கள் குறைந்தோ வளைந்தோ பிறக்கக் கூடுமா?

விடை: இந்தப் பயத்துக்கு ஆதாரம் இல்லை. ஆனால் ஒரே மாதிரி வேலையை அதிக நேரம் உட்கார்ந்திருந்து செய்வது நல்லதல்ல; செய்வது ஆரோக்கியத்தைக் குலைக்கக்கூடும். கருவில் இருக்கும் குழந்தைக்குச் சாதாரணமான அதிர்ச்சிகள் ஏற்படாமல் இருக்க இயற்கை அன்னை எவ்வளவோ வழிவகை தேடி வைத்திருக்கிறாள். வலுத்த தசைகளால் அமைந்த கருப் பை, குழந்தையைத் தூளி தாங்குவது போல் தாங்குகிறது. அதிர்ச்சிகளை முறிக்க நீர்ப் பை அமைந்திருக்கிறது. தாயின் வயிற்றுத் தசைகளும் முதுகெலும்புக் கட்டுமானமும் வலுப்பெற்றுக் குழந்தையைக் காக்கின்றன.

கமலா, மானாமதுரை.

கே: மஞ்சள் பூசிக்கொள்வதால் ஏதாவது கெடுதல் உண்டா? முகம் முற்றிப்போகும் என்று சிலர் கூறுகிறார்களே; இது உண்மையா? ஸ்நோ, பவுடர் போன்ற அலங்காரப் பொருள்களால் தீமையுண்டா? இல்லை, விளம்பரக்காரர்கள் கூறுவதுபோல் அவை மேனிக்கு வழவழப்புத் தந்து அதை மிருதுவாக்குகின்றனவா?

வி: ஸ்திரீகள் மஞ்சள் பூசிக்கொள்வது ஆதி நாளைப் பழக்கம்.



அவர்களுக்கு இருந்த இயற்கையான அழகை அது உயர்த்திக் காட்டியது. சிறு குழந்தையாயிருந்த நாளிலிருந்து மாங்கல்யம் நீடித்த நாளெல்லாம் மஞ்சள் பூசிக்கொண்டிருந்ததால், அவர்களுடைய முகபாவம் முற்றி விட்டதை நான் காணவில்லை. பல காரணங்களால் மஞ்சள் பூசிக் கொள்ளாதிருந்தவர்களுடைய முகந்தான் முற்றித் தோன்றியது எனக்கு.

பவுடர், ஸ்நோ போன்ற சரக்குகளைப் பூசிக்கொள்வதால் முகத்துச் சருமத்தில் இருக்கும் துவாரங்கள் அடைபட்டுக் கிருமிகள்

புகுந்து பருக்கள் உண்டாகக் கூடும். இந்தத் துவாரங்களின் வழியாய் இயற்கையாக எண்ணெயும் வேர்வையும் வரவேண்டும். இவை அதைத் தடை செய்வதால் கேடு நேரும் என்று நம்புவதில் தவறில்லை.

கைலாசம், அம்பாசமுத்திரம்.

கே: 19 வயதிலிருந்து பிட்யுட்டரி சுரப்பி (கிளாண்ட்) அதிகம் சுரக்கிறது. இப்போது எனக்கு வயது 22; மெலிந்திருக்கிறேன். பிட்யுட்டரி அதிகம் சுரப்பதால் 6 அடி உயரம் வளர்ந்திருக்கிறேன். புஷ்டியான ஆகாரம் சாப்பிட்டாலும் எனக்குப் பலம் இல்லாமல் போகிறது. பிட்யுட்டரி இப்படி அதிகம் சுரப்பதைக் குறைக்க வழி என்ன?

வி: இந்த வயதில் அநேகம் பேர் ஒல்லியாகவே இருப்பது இயல்பு; உயர்வதும் இந்த வயதுக்கு இயல்பு. பிட்யுட்டரி சுரப்பியில் பல வகைச் சுரப்புக்கள் உண்டாகின்றன. அந்த அந்தக் காலங்களில் எலும்புகளை வளரச் செய்யவும், ஆண் பெண் சிறப்பு உறுப்புக்களை வளர்க்கவும், கருப்பையில் கருவை வளரச் செய்யவும், குழந்தை முழு வளர்ச்சி பெற்ற பிறகு கருப்பையை இயக்கிப் பிரசவத்தை முடிக்கவும், பிறந்த குழந்தைக்குப் பாலூட்டத் தாயின் மார்பில் பால் சுரக்கச் செய்யவும் இவை உதவுகின்றன. பிட்யுட்டரி சுரப்பி கோளாறு அடைவது மிகவும் அபூர்வம். நண்பர் கைலாசத்துக்கு இயற்கையான வளர்ச்சி தான் ஏற்பட்டிருக்கிறது. 6 அடி உயரம் அதிகம் அல்ல.

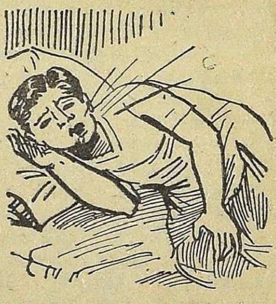
சீனிவாசன், ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்.

கே: என் தாய்க்கு வயது எழுபதுக்குமேல் ஆகிறது. ரத்த அழுத்தம் (ப்ளட் ப்ரஷர்) என்னும் வியாதி அவளுக்கு இருப்பதாக டாக்டர் சொன்னார். அழுத்தம் 140. ஆனால் நன்றாய்ச் சாப்பிடுகிறாள்; ஜீர்ணமாகிறது. நன்றாய்த் தூங்குகிறாள்; உடம்பு கனத்து வருகிறது. பூர்ண ஓய்வு எடுத்துக்கொள்கிறாள். சில சமயம் பிரமை பிடித்தவள் போல் இருக்கிறாள்.

வி: எழுபதுக்கு மேல் இருக்கும் வயசுக்கு 140 ஸிஸ்டாலிக் அழுத்தம் அதிகமே இல்லை. ஒரு விதக் கோளாறும் இல்லாமல் சுகமாய்ச் சாப்பிட்டுக்கொண்டும் தூங்கிக்கொண்டும் இருக்கும் இந்த மாதுக்கு, வியாதி ஒன்றுமே இல்லை. இன்னும் முப்பது வருஷங்கூட இந்த மாதிரி நிலையிலேயே சௌக்கியமா யிருப்பாள்.

இரா. நா. முத்து, மயிலாப்பூர்.

கே: வயது 20; எடை 25 பவுண்டு; உயரம் 5 அடி 6 அங்குலம். நல்ல உடல் நிலை. இது வரைக்கும் எந்த விதமான தொத்து நோயும் வந்ததில்லை. இரவில் தூங்கும்போது கண்டபடி



உளறுவதாக நண்பர்கள் கூறுகிறார்கள். சில மாத காலமாகவே இந்த உளறல் இருந்து வருகிறது. இதனால் கெடுதி உண்டா? இதை நீக்க முடியுமா?

வி: இந்தப் பருவம் உள்ளத்தில் பல விதமான இச்சைகளும் எண்ணங்களும் எழும் காலம்; உலக அறிவும் விஷய அறிவும் பெருகும் காலம். ஆகவே, தூங்கும்போது உள்ளம் சும்மா இராமல் சிந்தித்துக்கொண்டே இருக்கலாம். ஆனால் தூக்கத்துக்குத் தடை இராது. இதனாலேயே இந்த மாதிரி 'உளறல்' ஏற்படுகிறது. கவலை வேண்டாம்.

ராமநாதன், தூத்துக்குடி.

கே: வயது 20. கல்லூரியில் படிக்கிறேன். அறிவை வளர்த்துக்

கொள்ள ஆவலுடன் இருக்கிறேன். சிந்தையைத் திரிய விடாமல் கட்டுப்படுத்தப் பழகிக்கொள்கிறேன். ஆனல் உள்ளம் ஏனே திடீரென்று சோர்வடைகிறது. படிப்பின்மீதே வெறுப்பு உண்டாகிறது. பரீட்சை எழுத வேண்டாமென்று மனம் எண்ணுகிறது. எஸ். எஸ். எல். ஸி - வரைக்கும் படிப்பிலும் விளையாட்டிலும் மிக உற்சாகமாக ஈடுபட்டிருந்தேன். வெளியிலே நண்பர்களுடன் கலகலப்பாய்ப் பேசி மகிழும் நான், வீட்டிலே மந்தமாக அமர்ந்து விடுகிறேன். எதையும் செய்ய வேண்டுமென்ற ஆவலோ உற்சாகமோ இல்லை; அலட்சியமும் அசிரத்தையும் உண்டாகின்றன. எதிர்காலம் மிக இருண்டது போல் தோன்றுகிறது. பொன்னன சந்தர்ப்பங்கள் பலவற்றை நான் இழந்திருக்கிறேன். நடைமுறையில் வராத விஷயங்களையே சிந்தை எண்ணுகிறது. நம்பிக்கையே வாழ்க்கையின் திறவுகோல் என்று உணர்ந்திருந்தும் செயலில் அதைக் கைவிட்டு விடுகிறேன். எல்லாம் ஒரே வெறுப்பாகத் தோன்றுகிறது.

வி: உள்ளம் இப்படிச் சோர்வடைந்து, நம்பிக்கை இழந்து போவது இந்த வயதுக்கு இயல்பு. ஓரளவு எல்லாருமே இந்த நிலையில் சிறிது காலம் இருந்து, மறுபடியும் உற்சாக நிலையை அடைவார்கள். இந்த நிலை இருப்பதை உணர்வதே நல்ல குறி. விரைவில் உள்ளம் இந்தப் பள்ளத்திலிருந்து எழுந்து விடும்.

இதற்கு ஒரு பரிகாரம் கூறுவேன். ஏதாவது ஒரு சிறு வேலையைத் தினமும் ஒரு மணி நேரமாவது செய்து, அதனல் பிறரைச் சந்தோஷம் அடையச் செய்யலாம். தவிர, அதனல் பண லாபம் சிறிதளவாவது கிடைத்தால், அதுவும் உற்சாகம் தரும். உதாரணமாக, சிறு பிள்ளைகளுக்கு 'ட்யூஷன்' சொல்லிக் கொடுக்கலாம். இதில் பயன் அடையவில்லையானல், படிப்பை நிறுத்தித் தொழிலில் அமர்வதே பரிகாரம்.

ஆர். பாலு, ஜலகண்டபுரம்.

கே: நண்பர் ஒருவர் 'மெடிக்கல் ஃபிட்'டுக்காக மாவட்ட சர்க்கார் மருத்துவ விடுதிக்குச் சென்ருர். அங்கே அவரைப் பரிசீலனை செய்த தன் பயனக டிக்கெட்டில், 'டெக்ஸ்ட்ரோ - கார்டியா ரோஜெர்ஸ் டிஸீஸ் (Dextro-Cardia, Roger's disease) என்று எழுதியிருந்தது. இதற்குச் சரியான விளக்கம் தெரியவில்லை. இது கண்டவுடன் தாங்கள் தங்குதடையில்லாது சந்தேகமறக் கேள்விப் பகுதியில் இதற்கு விடை அளிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

வி: 'டெக்ஸ்ட்ரோ - கார்டியா' என்ற வியாதியில், இயல்பாய் இடது புறம் இருக்க வேண்டிய இருதயம் வலது புறம் திரும்பி இருக்கும். இத்தகைய ஒருவருக்குக் கல்லீரல் இடது புறமும், மண்ணீரல் வலது புறமும், இரைப்பை வலது புறமும் மாறியமைந்திருக்குமாம். ரோஜெர்ஸ் டிஸீஸ் என்பதில் பிறவிக் குறை இருதயத்தின் உட்சுவரில் ஏற்பட்டிருக்கும். இவைபற்றிய விவரம் சாதாரண மக்களுக்குச் சற்றுச் சிக்கலானது.

நண்பருக்குத் தோன்றியிருப்பது டெக்ஸ்ட்ரோ - கார்டியாவாக இருக்கலாம். ஆனல் அதோடு ரோஜெர்ஸ் டிஸீஸும் சாதாரணமாய்ச் சேர்ந்திருப்பதில்லை. எப்படியும் நண்பருடைய ஆரோக்கியத்துக்கு இவற்ருல் ஒரு குறையும் ஏற்படாது என்பது நிபுணர்களுடைய கருத்து. வேலைக்குத் தகுதியென்றே வைத்தியர் உறுதிப் பத்திரம் கொடுக்கலாம்.

பிஹார் ராஜ்யத்தில் ஜராசந்தன்
வாழ்ந்த பழமையான நகரம்:

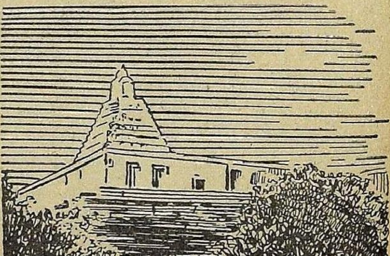
ராஜக்கிருகம்

வேணு கங்குலி

பக்தியார்பூர் ஸ்டேஷனில் இறங்கி, ராஜக்கிருகம் போக வேண்டும். மொகல்சராய் செல்லும் வழியில் கிழக்கு ரெயில்வேயில் இது ஒரு ஜங்ஷன். பி. பி. எல்., ரெயில்வேயின் சின்ன வண்டிக்கு மாறவேண்டும். சிறிய டீஸல் எஞ்சினேடு இணைந்த இரண்டு பெட்டிகள். ஊசி நுழைய இடம் இராமல் அவ்வளவு கும்பல் அவைகளுக்குள்ளே, வண்டியின் மேல் கூரையில் உட்காருவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. 33 மைல் இப்படிப் போகவேண்டியிருந்தது. மேலே எங்காவது மரக் கிளைகள் தொங்கினுல் தலை குனிந்தாக வேண்டும். இந்த வண்டி மார்ட்டின் கம்பெனியைச் சேர்ந்தது. சமீபத்தில் ஜில்லா போர்டார் இதை நிர்வகிக்கும் பொறுப்பை ஏற்ருர்கள்; இனி அரசாங்கமே இதை ஏற்று நடத்தும் என்கிருர்கள்.

பக்கத்தில் உள்ள பாட்டையில் சிலர் சைக்கிளில் எங்கள் வண்டியோடு போட்டி போட்டுக்கொண்டு வெகு வேகமாக வந்தார்கள். ஆனுல் அவர்களால் அதிக நேரம் சமாளிக்க முடியவில்லை. எனக்கோ கீழே விழுந்துவிடுவேனே என்ற பயத்தில் சுற்றிலும் இருந்த காட்சிகளை அநுபவிக்க முடியவில்லை. நடுநடுவே சில ஸ்டேஷனில் டீஸல் மோட்டார் நின்ருல் நின்றதுதான்; நாங்கள் தள்ளினுல் ஒழியப் புறப்படுவதில்லை. இடையில் பிஹார் ஷரீஃப் பெரிய ஸ்டேஷன். அங்கே கோர்ட்டு உண்டு. அங்கேதான் அநேகமாக எல்லாரும் இறங்கிப் பெட்டியில் உட்கார இடம் கிடைத்தது. அருகிலேயே முள் கம்பி போட்ட வேலி இருந்ததால் என்னதான் ஜாக்கிரதையாக இறங்கியும் சட்டையோ, துணியோ அதில் மாட்டிக்கொண்டு கிழியாமல் கீழே இறங்க முடிந்தால்தானே! இதைப்பற்றி ரெயில் அதிகாரிகள் அக்கறை எடுத்துக்கொண்டதாகவே தெரியவில்லை. லக்கேஜ்-வானில் இங்கே உருளைக் கிழங்கு மூட்டைகளை ஏற்றினுர்கள். வருஷத்தில் இங்கே மூன்று தடவை உருளைக் கிழங்கு அறுவடையாகிறது.

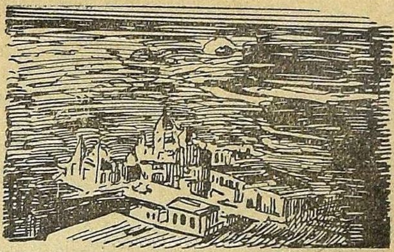
ரெயில் புறப்பட்டது. எங்கும் ஒரே பரந்த மைதானம். நடுநடுவே சின்னச் சின்னக் கிராமங்கள்; பெரும்பாலும் குடிசை வீடுகள். பின் ஸ்டேஷன்களில் மறுபடியும் பிரயாணிகள் ஏறினுர்கள். கடைசியில், வண்டி குறித்த நேரத்துக்கு ½ மணி நேரங்கழித்து 'ராஜ்கிர்' வந்து சேர்ந்தது. கீழே இறங்கிச் சுற்றிலும் கவனித்தேன். கிழக்கும் மேற்கும் பரவிய மலைத் தொடர் தெரிந்தது. ராஜ்கிர் சின்ன ஸ்டேஷன்தான். ஆனுல் கூட்டம் நிறைய இருந்தது. மறுநாள் மகாலய அமாவாசை; ஆகவே,



வைபார கிரியில் பார்சுவநாதர் ஆலயம்

காப்பிரைட்: ப்ரபாஸி (வங்காளி: டிசம்பர் '57), கல்கத்தா.

ராஜக்கிருக - குண்டத்தில் நீராட யாத்திரிகர் பலர் வந்திருந்தார்கள். ஸ்டேஷனுக்கு அருகில் ஒரு வீட்டில் இறங்கினோம். மூன்று ரூபாய் வாடகையில் இரண்டு நாளுக்கு ஓர் அறை கிடைத்தது. இங்கே ராமகிருஷ்ண மிஷனும், குஜராத்தியாரின் பெரிய தர்மசாலையும் கோயிலும், சீக்கியர் வழிபடும் இடமும், சில ஜைன தர்மசத்திரங்களும், சநாதன தர்ம ஸ்தாபனங்களும்,ஆனந்தமயித் தாயாரின் ஆசிரமமும் இருக்கின்றன. சர்க்கார் பங்களாக்களும் உண்டு. எங்கே வேண்டுமானாலும் தங்கலாம், தாராளமாக இடம் உண்டு. ஸ்டேஷன் எதிரிலேயே கடை வீதி. ஹோட்டல் வசதி இருக்கிறது.



ராஜக்கிருக குண்டமும் கோயிலும்

ராஜக்கிருகம் ஐந்து மலைகள் சூழ்ந்த ஊர். ஒவ்வொரு மலையிலும் சரித்திரச் சின்னம் பதிந்து கிடக்கிறது. இந்து, பௌத்த, ஜைன சமயங்கள் ஓங்கி வீழ்ச்சியடைந்ததைக் கண்ட ஊர் இது. பர்மா, திபேத், சியாம், சீனம், ஜப்பான், சிங்களம் இங்கிருந்தெல்லாம் இன்றும் யாத்திரிகர்கள் வருகிறார்கள்.

இங்கே உள்ள உஷ்ண குண்டத்தில் குளிக்கப் புறப்பட்டேன். தெற்குப் பக்கம் போகும் பாட்டையில் அது இருந்தது. ஆனால் பாதியில் இரண்டாக வழி பிரிந்தது; ஒன்றின் பக்கமாகப் போனால் வேணு வனம்; புத்தர் தங்கி இருந்த இடம் இது. இங்கே அவர் மழை நாளைக் கழிப்பார். பிம்பிசாரன் புத்தருக்கு இந்த இடத்தை மானியமாக அளித்தான். ஒரு குளம் இங்கே இருந்த அடையாளத்தையும் பழைய சிதிலங்களையும் காணலாம். சமீபத்தில் இங்கே தோண்டியபோது பௌத்த மந்திரம் பொறித்த கல்வெட்டு ஒன்று கிடைத்தது. இந்த இடத்தைச் சீர்திருத்தும் வேலையில் அரசாங்கம் சமீபத்தில் ஈடுபட்டிருக்கிறது. புத்த ஜயந்திக்குப் பிறகு ராஜக்கிருகமே மாறி விட்டது. கப்பி ரஸ்தா, மின்சார விளக்கு, புதிய புதிய வீடுகள் எல்லாம் ஏற்பட்டுவிட்டன. இங்குள்ள உஷ்ண குண்டத்தின் நீர் அஜீர்ணம், வாதம், பாரிச வாயுவினால் அவதிப்படுகிறவர்களுக்குச் சஞ்சீவினி போல் பயன்படுகிறது. இந்த மலையில் கிடைக்கும் மூலிகைகளைக் கொண்டு சில அற்புதமான மருந்துகளை ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் தயாரிக்கிறார்கள்.

வேணு வனத்தின் நடுவில் ஒரு குளத்தின் கரையில், புத்த பகவானுடைய புதிய உருவம் ஒன்றைப் பிரதிஷ்டை செய்திருக்கிறார்கள். புத்த ஜயந்தி சமயம் நிறுவியது. புதிய புதிய பூஞ்செடிகள், மரங்கள் இவற்றை நட்டு வைத்திருக்கிறார்கள். சுற்றிலும் மூங்கில் புதர் காட்சியளிக்கிறது.

அங்கிருந்து வடக்கே சற்றுத் தொலைவு சென்றால் பெரிய பாட்டை; அதன் வழியாகத் திரும்பினால் மலைச் சாரலை நெருங்கலாம். எதிரே வைபார கிரி; அதற்கு வடக்கே விபுல கிரி; இரண்டுக்கும் நடுவே மெல்லிய கீற்றுப்போல் ஓடும் சரஸ்வதி ஆறு. வைபார மலையடிவாரத்தில் சரஸ்வதி குண்டம். படியில் ஏறிச் சென்றால் வேங்கா குண்டம், காசி குண்டம் என்னும் சுனைகள். மேலே வராகர் கோயில். இதன் அருகில் தெற்குப் பக்கம் ஸப்ததாரா குண்டம். இதில் குளித்தேன். இதிலிருந்து ஏழு முனிவர்கள் பெயரால் நீரோடைகள் செல்கின்றன. இவற்றில் இரண்டு, நீர் நிரம்பிச்

சற்று வேகமாகவும் மற்றவை குறைந்த அளவு நீருடன் மிகவும் மெதுவாகவும் செல்கின்றன. அந்த நீரோடைகளிலிருந்து குழாய் மூலம் இந்த நீரைக் கொண்டு வந்து குளிப்பதற்கு வசதி செய்திருக்கிறார்கள். இதே மாதிரி கீழேயும் அமைத்திருக்கிறார்கள். மேலே ஒரே சமயத்தில் இப்படி ஏழு பேரும், கீழே ஏழு பேரும் தாராளமாகக் குளிக்கலாம். இருந்தாலும், கீழே யாரும் அதிகமாகக் குளிப்பதில்லை; துணி மட்டும் துவைக்கிறார்கள். அந்த இடத்தில் நீரின் உஷ்ணமும் குறைவாக இருக்கிறது. ஆனால் அந்த நீர் உடம்பில் பட்டால் போதும்; முதலில் துள்ளிக் குதிப்போம். அப்புறம் இதமாகவே இருக்கும். அதில் குளித்ததும் பிரயாணக் களைப்பெல்லாம் ர்ந்தது. இதற்குள் மணி பிற்பகல் 3 ஆகிவிட்டது. இனி மலை ஏறவேண்டும்; வைபார கிரியின் நடுவில் ரிஷிகுண்டம் என்ற சுனை. அதன் அருகில் தட்சிணா தேவி, கணேசர் கோயில்கள் இருக்கின்றன. ரிஷி குண்டத்தை அடுத்து, கங்கா, யமுனா குண்டம். ஸப்ததாரைக்கு மேற்கே தத்தாத்திரேயர் கோயில். இதன் தெற்குப்புறம் வியாச குண்டம்; இங்கே தான் பௌத்த காலத்துத் தபோதாராமம் என்ற விஹாரம் இருந்ததாம். அருகிலேயே உள்ள மாளிகை ஒரு காலத்தில் ஜராசந்தனுடைய வம்சத்தைச் சேர்ந்த மன்னர்களின் அரண்மனையாக இருந்ததாகச் சொல்கிறார்கள். சற்று மேலே போனால் ஒரு பெரிய கல் ஸ்தூபத்தைக் காணலாம். பௌத்த நூல்களில் இதைப் 'பிப்பலி வனம் அல்லது மந்திரணாலயம் என்பார்கள். இப்போது ஜராசந்தன் கொலு மண்டபம் என்கிறார்கள் இதை.

மலையுச்சியில் ஜைனக்கோயில்கள் பல இருக்கின்றன. சாரநாதர், மகாவீரர், ஆதிநாதர், கோதம ஸ்வாமி இப்படிப் பல தீர்த்தங்கரர்களுக்கென்று சமீப காலத்தில் அமைத்தவை இவை. இடிந்த பழைய சிவன் கோயில் ஒன்றும், அதில் உடைந்த லிங்கம் ஒன்றும் இருக்கின்றன. ''இதுதான் ஜராசந்தன் வழிபட்ட சிவலிங்கம்'' என்று அங்கிருந்த பாண்டா சொன்னார். அங்கிருந்து பார்த்தால் சரஸ்வதி ஆறு ராஜக்கிருகத்தைச் சுற்றிப் பூணூல் போல் காட்சியளித்தது. இன்னும் கிரி விரஜபுரம், குசாகாரபுரம், வசுமதி, மகதபுரம் முதலிய ஊர்களும் தெரிந்தன.

இந்தக் கிரிவிரஜத்தில்தான் வசு என்ற மன்னன் வாழ்ந்ததாக ராமாயணத்தில் வருகிறது. மகா பாரதத்திலும் இந்த நகரை நிர்மாணித்தவன் வசு என்ற மன்னன் என்றே வருகிறது. அவன் மகன் பிருகத்ரதன் வெகுநாள் சந்ததி இல்லாமல் இருந்தான். ஒரு சமயம் சண்டகௌசிக முனிவர் தந்த மாம்பழத்தைத் தன் இரண்டு பட்டராணிகளுக்கும் பகிர்ந்து அளித்தான். அவர்கள் இரண்டு மாமிசத் துண்டங்களைப் பெற்றெடுத்தார்கள். இந்தத் துண்டங்களை அரசன் வெளியே எறிந்த போது ஜரை என்ற ராட்சசி இவற்றைத் தின்ன ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கையில் எடுத்தாள். அப்போது உடனே உயிருள்ள குழந்தையாக அவள் எதிரே அது சிரித்தது. அவள் மனம் இரங்கியது; அதை எடுத்து வளர்த்தாள். அதுதான் ஜராசந்தனாகப் பிற்காலத்தில் விளங்கியது. ஜராசந்தனுடைய வம்சத்தைச் சேர்ந்த மன்னர்கள் சுமார் ஆயிரம் ஆண்டுகள் ஆட்சி செய்தார்கள். புரஞ்சயன் என்பவன் இந்த வம்சத்துக் கடைசி மன்னன் என்று - பழைய வரலாறுகளிலிருந்து தெரிகிறது.

பிறகு சிசுநாக வம்சம் தலையெடுத்தது. அதைச் சேர்ந்த பிம்பிசாரன் அரண்மனையில் அன்று புத்த பகவான் ஏற்றிய ஞானச்சுடர் இன்றும் உலகில் அழியாமல் ஒளிர்கிறது. பிம்பிசாரன் மகன் அஜாதசத்துரு கட்டிய கோட்டை இங்கிருந்து பார்த்தால் தெரியும். அரசாங்கப் பழம்பொருள் இலாகாதார் இதைக் கண்காணித்து வருகிறார்கள். பௌத்த சமயம் வளர வொட்டாமல் எவ்வளவோ தடுத்துப் பார்த்தான் அஜாதசத்துரு.

புத்தர் பரிநிர்வாணம் அடைந்த பிறகு இங்கே ஸப்த பர்ணி குகைக்கருகில் ஒரு ஸ்தூபம் நிறுவினன். பிறகு அஜாதசத்துரு, தான் பௌத்த சமயத்தை நசுக்கத் தன் தந்தையைக் கொன்றது முதலியவற்றை எண்ணி மிக வருந்தி ராஜக்கிருகத்தில் இருக்க விருப்பம் இல்லாமல், முதலில் சம்பா நகரையும் பிறகு பாடலி புத்திரத்தையும் தலைநகர் ஆக்கிக் கொண்டான். கடைசியில் ஜீவகன் என்ற ராஜ வைத்தியன் சொன்ன படி மும்மணியை ஜபித்து அமைதி பெற்ருன். ஜைனர்களின் முக்கியப் புண்ணிய ஸ்தலமான பாவாபுரி ராஜக்கிருகத்துக்குச் சமீபத்தி லேயே இருக்கிறது. அங்கேதான் மகாவீரர் உயிர் நீத்தார். அங் குள்ள மடமும் நீரின் நடுவில் உள்ள கோயிலும் காண வேண்டிய அருமையான காட்சிகள். அஜாத சத்துருவின் கோட்டைக்குக் கிழக்கே பர்மிய சாதுவான ஊ கவுண்டின்யர் என்பவர் 1925-இல் புத்தர் கோயில் ஒன்றும் யாத்திரிகர் தங்க ஒரு தர்மசாலை யும் கட்டினர்.

ராஜக்கிருகத்தின் நடுவில் மணி யார் மடம் என்ற இடத்தருகில் தோண்டியபோது கணேசர், மணி நாதன் என்ற நாகதேவதை, பாணு சுரன் இவர்களின் காரைச் சிலை களும் சிவலிங்கம் ஒன்றும், இன் ெனுரு நாகதேவன் கற்சிலையும் அதோடு கல்வெட்டும் கிடைத் திருக்கின்றன. மகாபாரதத்தில் மணிநாகனும், ஜைன நூல்களில் நாகசாலிபத்திரனும் இங்கே வாழ்ந்ததாக விவரம் வருகிறது. நாக வழிபாடு இங்கே முன்காலத் தில் விசேஷம். இப்போதும் இங்கே பாம்புகள் நடமாட்டம் அதிகம். இதனல் வீட்டைச் சுற்றி டி.டி.டி-யும் கார்பாலிக் ஆசிடும் தெளித்து வைக்கிருர்கள்.

மறு நாள் விபுல கிரியில் ஏறி னேன். இது வைபார மலைக்குக் கிழக்கே இருக்கிறது. அதன் அடி வாரத்தில் ராம குண்டம், கணேச குண்டம், சோம குண்டம், சூரிய குண்டம், சீதா குண்டம் என்ற சுனைகள் இருக்கின்றன. மலையுச்சி யில் புதர் அடர்ந்த ஸ்தூபம் ஒன்றும், இடிந்த கோயில் ஒன்றும் இருக்கின்றன. விபுல கிரிக்குத் தெற்கே ரத்தின கிரி. அதற்குத் தெற்கே கிருத்திரகூடம். இங்கே தான் புத்தரைக் கொல்லத் தேவதத்தன் மேலேயிருந்து ஒரு பாறையை உருட்டினன் ;என்பார் கள்.

இன்னும் தெற்கே இருப்பவை உதய கிரியும் சோண கிரியும். இவற்றினருகில் உள்ள பழைய ராஜக்கிருக நகர மதிலை இன்றும் காணலாம். உதய கிரியின்மேல் பார்சுவநாதர், சாந்திநாதர் என்ற ஜைன தீர்த்தங்கரர்களின் கோயில் கள் இருக்கின்றன. இந்த மலையின் அடிவாரத்தில் பாணகங்கா கல் வெட்டுக் கிடைத்தது. இந்தக் கல்வெட்டில் காணும் எழுத்துக் கள் மிகப் பழங்கால லிபிகள். இது வரை அவைகளின் பொருள் என்ன வென்று விளங்கவில்லை.

திரும்பவும் ஸப்த குண்டம் வந்து சேர்ந்தேன். வழியில் ஒரு பாலத் தண்டைச் சிலர் மதில்மேல் அமர்ந்து பேசிக்கொண் டிருந்தார் கள். தொலைவில் ஒரு கட்டிடம் தெரிந்தது. ''அது என்ன?'' என்று அவர்களில் ஒருவரைக் கேட்டேன். ''துரைமார் பங்களா'' என்ருர் ஒருவர். ''எந்தத் துரைமார்?'' என்றேன்.

''நம்மை ஆளுகிற வெள்ளைக் காரத் துரைமார்தானுங்க.''

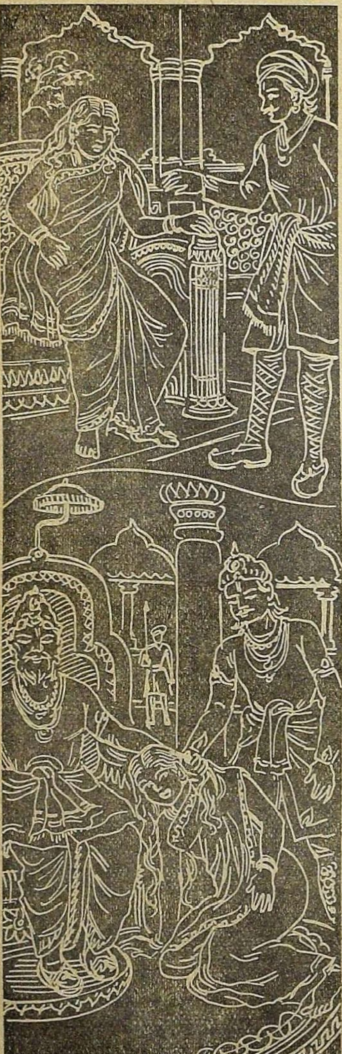
புத்தர் ஞான ஒளி பரப்பிய ராஜக்கிருகத்தில் - சுதந்தரம் அடைந்த இந்தியாவில் - மக்கள் இன்னும் வெள்ளைக்காரன் ஆள் கிருன் என்று எண்ணிக்கொண் டிருக்கிருர்களே, இதென்ன அறியாமை என்றுதான் வருத்தப் பட்டேன்.

ஒரே வழி

துன்பச் சுழலிலிருந்து விடுபட ஒரே வழி, சீரிய அற வொழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பதே. —புத்தர்

சூதாட்டத்தின் விளைவு

★



தர்மர் சூதாட்டத்தில் எல்லாச் சொத்தையும் தோற்றார். தம்பிமார்களையும் தம்மையும் தோற்றார். கடைசியாகத் திரௌபதியையும் தோற்றார். இதைக் கண்டு திருதராஷ்டிரன், துரியோதனாதியர், சகுனி முதலியோர் மகிழ்ந்தார்கள். துரியோதனன், ''விதுரா, பாண்டவரின் அன்புக்குரிய மனைவி திரௌபதியை இங்கு அழைத்து வா. நம் வீட்டைத் துலக்கட்டும்; நம் பணிப் பெண்களோடு வாழட்டும்'' என்று கூறினான்.

இதைக் கேட்டு விதுரர், ''துரியோதனா, உன்னைப் போன்றவன் இப்படி எண்ணவே கூடாது. யம பாசத்தால் நீ கட்டுண்டிருப்பதை அறியவில்லை. பெரிய பள்ளத்துக்குமேல் நீ தொங்கிக் கொண்டிருப்பதை உணரவில்லை. புலியை யார் கோபமூட்டத் துணிவார்கள்? முறைப்படி பாஞ்சாலி பணிப்பெண்ணாக மாட்டாள். தன்னைத் தோற்ற பிறகல்லவோ தர்மன் அவளைப் பணயம் வைத்தான்! அவனுக்கு அவளை அப்படி வைக்க உரிமை ஏது? கௌரவருக்கு அடியோடு நாசம் வரக் காத்திருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. நான் கூறும் நல்லதை ஒருவரும் கேட்பதில்லை. மேலும்மேலும் பேராசையே வளருகிறது'' என்றார்.

துரியோதனன், ''இந்த விதுரனைச் சட்டை செய்யவேண்டாம்!'' என்று கூறிப் பிராதிகாமியைப் பார்த்துச் சொல்வான்; ''பிராதிகாமி, நீ போய்த் திரௌபதியை அழைத்து வா; உனக்குப் பாண்டவரிடம் பயமில்லை. இந்த விதுரன் எப்பொழுதும் நம்முடன் வாதம் செய்கிறான். நமக்கு ஏற்படும் நன்மையில் அவனுக்கு விருப்பம் இல்லை'' என்றான்.

பிராதிகாமி அரசன் ஆணைக்கு அடி பணிந்து, நாய் சிங்கத்தின் குகைக்குள் நுழைவதுபோல் திரௌபதியின் அந்தப்புரத்துக்குள்

மகாபாரதத்தில் வரும் உபாக்கியானங்களும் சரி, பாத்திரங்களும் சரி, பலவகை. ஒவ்வொரு கதையிலும் ஒரு பேருண்மையைக் கண்டறியலாம்; ஒவ்வொரு பாத்திர வர்ணனையும் தனித் தனிக் குணசித்திர மாகும்.

சென்று அவளிடம், ''சூதாட்டம் ஆடும் மதத்தால் மெய்மறந்த தர்மர் உன்னைத் தோற்றார். நீ திருதராஷ்டிரரின் வீட்டில் வேலை செய்ய வா. நான் அழைத்துச் செல்கிறேன்'' என்று கூறினான்.

இதைக் கேட்ட திரௌபதி, ''என்ன சொல்கிறாய்? மனைவியைப் பணயம் வைத்து எந்த அரசகுமாரர் விளையாடுவார்? அவர் சுய நினைவில்தான் என்னைப் பணயம் வைத்தாரா? இல்லாவிட்டால் ஏதாவது கபடம் நிகழ்ந்ததா? மேலும், அந்தச் சூதாடும் அரசரிடம் சென்று, 'நீர் உம்மைப் பணயம் வைத்துத் தோற்ற பிறகு என்னைப் பணயம் வைத்தீரா? இல்லாவிட்டால் என்னைத் தோற்ற பிறகு உம்மை வைத்துக்கொண்டீரா?' என்று சபையோர் நடுவில் கேள்'' என்று சொன்னாள்.

பிராதிகாமி சபைக்கு வந்து திரௌபதி கூறியதைச் சொன்னான். தர்மர் இதைக் கேட்டு உயிரற்றவர் போல் ஆகிவிட்டார். பிராதிகாமியிடம் ஒன்றும் கூறவில்லை. துரியோதனன், ''பாஞ்சாலி இங்கு வந்து அந்தக் கேள்வியை எல்லார் முன்னிலையிலும் கேட்கட்டும்'' என்று சொன்னான்.

பிராதிகாமி மனச் சலிப்புடன் மீண்டும் திரௌபதியினிடம் சென்று துரியோதனன் கூறியதைச் சொல்லி, ''அரசகுமாரி, கௌரவருக்கு நாசகாலம் அணுகிவிட்டது என்று கருதுகிறேன். உன்னைச் சபைக்கு அழைப்பது முறையாகுமா?'' என்றான்.

அதற்குத் திரௌபதி, ''பிராதிகாமி, நீ போய்ச் சபையோரிடம் தர்மர் முதலில் என்னைத் தோற்றாரா, இல்லாவிட்டால் தம்மையா என்று கேட்டு வா'' என்றாள்.

பிராதிகாமி சபைக்கு வந்து திரௌபதியின் கேள்வியைக் கூறினான். சபையோர் அனைவரும் பதில் சொல்லாமல் குனிந்த தலையுடன் இருந்தார்கள்.

தர்மர் இதைக் கேட்டுத் துரியோதனனின் விருப்பத்தையும் உணர்ந்து திரௌபதிக்குத் தெரிந்த ஒரு தூதனை அனுப்பினார். திரௌபதி ஒரே ஆடை அணிந்தவளாக அழுதுகொண்டு அசுத்தமான நிலையில் அங்கு வந்து மாமனாரின் முன்னே நின்றாள். துரியோதனன் மீண்டும் பிராதிகாமியிடம், ''அவளை இங்கே அழைத்து வா. கௌரவர் அவள் கேள்விக்கு நேரில் பதில் கூறுவார்கள்'' என்றான். பிராதிகாமியோ அரசனிடம் பயம் ஒருபுறமும், திரௌபதி கோபமுற்றால் என்ன செய்வது என்ற அச்சம் மற்றொரு புறமும் தோன்றச் சபையோரிடம் வந்து, ''திரௌபதிக்கு என்ன பதில் சொல்வது?'' என்று கேட்டான்.

அப்பொழுது துரியோதனன், ''துச்சாசனா, இந்தப் பிராதிகாமி பீமனைக் கண்டு பயப்படுகிறான். நீ போய்த் திரௌபதியை இழுத்து வா. உனக்குப் பகைவரிடம் பயம் ஏது?'' என்றான்.

தமையனுடைய உத்தரவைப் பெற்ற துச்சாசனன் திரௌபதியிடம் சென்று, ''பாஞ்சாலி, வா, உன்னைச் சூதில் வென்றாகிவிட்டது. வெட்கத்தை விட்டுத் துரியோதனனைப் பார். நீ இனிமேல் கௌரவருக்கு உரியவள். சபைக்கு வா'' என்று கூறினான். இதைக் கேட்டு மனவருத்த முற்றவளாய்க் கைகளால் முகத்தை மூடிக்கொண்டு, கிழ அரசன் முன்னே அவள் கதறினாள்.

துச்சாசனன் கர்ஜித்துக் கொண்டு அவளிடம் விரைந்து சென்றான். நீண்ட அவள் கருங்குழல்களைப் பற்றினான். சிறந்த யாகங்களில், மந்திரங்களால் பரிசுத்தமான நீரால் முன்னே நனைந்த அவளுடைய கூந்தலைப் பற்றி, அநாதையைப் போல் அவளை இழுத்தான். அப்பொழுது அவள் அடக்கமான குரலில், ''அடே புத்தியற்றவனே! நான் அசுத்தமாக இருக்கிறேன். ஆடையும் ஒன்றுதான். துஷ்டா, என்னைச் சபைக்கு அழைத்துச் செல்வது முறையல்ல'' என்றாள். துச்சாசனன் மீண்டும் அவளைப் பலாத்காரமாக இழுத்துக்கொண்டு, ''நீ அர்ஜுனனையோ, கிருஷ்ணனையோ, ஹரியையோ, நரனையோ யாரை வேண்டுமானாலும் கூப்பிடு. நீ அசுத்தமாக இருந்தால் என்ன? ஒரே ஆடை அணிந்திருந்தால் என்ன? நீ சூதாட்டத்தில் எங்கள் அடிமை ஆகிவிட்டாய். அடிமைகளை எப்படி வேண்டுமானாலும் நடத்தலாம். அதில் தவறில்லை'' என்றான்.

கலைந்த கூந்தலுடனும் நனைந்த ஆடைகளுடனும் இருந்த அவளைத் துச்சாசனன் இப்படி இழுத்ததும், வெட்கமும் கோபமும் மேலிடத் திரௌபதி, ''இந்தச் சபையில் சாஸ்திரம் பயின்று அதிலிருந்து வழுவாமல் நடப்பவரும், என் தந்தைக்கு நிகரான பல பெரியோரும் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் முன்னே நான் இவ்வாறு அலங்கோலமாக நிற்க விரும்பவில்லை. தீச்செயலைச் செய்யும் பாவி! துச்சாசனா! என் ஆடையைப் பற்றி இழுக்காதே! என் கணவன்மார் உன் செயலைப் பொறுக்க மாட்டார்கள். சபையில் உனக்கு உதவியாக இந்திராதிதேவர் இருந்தாலும், அவர்கள் மதிக்க மாட்டார்கள். ஐயோ, பரத வம்சத்தின் தர்மம் அழிந்துவிட்டதே! க்ஷத்திரியரின் நீதியும் நாசம் ஆகிவிட்டது. குருவம்சத்து முதியோர், கரை கடந்து ஓடிவரும் இந்த அதர்மத்தைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறார்களே! சபையோர்களே, முதலில் தர்மர் சூதில் என்னைத் தோற்றாரா? தம்மைத் தோற்றாரா? சொல்லுங்கள்'' என்று திரௌபதி கேட்டாள். கோபத்தால் துடித்துக்கொண்டிருக்கும் கணவன்மாரைக் கடைக்கண்ணால் பார்த்தாள். அவர்களுக்குப் பின்னும் கோபம் மூண்டது. துச்சாசனன் அவளை உலுக்கிவிட்டு மீண்டும், ''அடி தாசி!'' என்று கூப்பிட்டான். கர்ணனும் சகுனியும் அதை ஆமோதித்தார்கள். சபையோர் வருந்தினார்கள்.

பீஷ்மர் அவளிடம் கூறலானார்: ''தர்மத்தின் நுட்பத்தை என்னால் பகுத்தறிய முடியவில்லை. முதலில் தன்னைத் தோற்ற தர்மன் தன் சொத்தில்லாவிடின் உன்னை எவ்

வாறு பணயம்வைத்தான்? மனைவி கணவனுடைய சொத்து. ஆகை யால் தன்னைத் தோற்ற பிறகு மீண் டும் எப்படி உன்னைப் பணயம் வைப் பது? தர்மன் உலகை விட்டாலும் சத்தியத்தை விடமாட்டான். அத ஞல் இதன் நுட்பத்தை என்ஞல் அறியமுடியவில்லை. சூதாட்டத் தில் தேர்ச்சி பெற்ற சகுனியும் தர்மன் செய்ததைச் 'சரி' என்று ஏற்றுக்கொண் டிருக்கிருன்.''

இதைக் கேட்டுப் பாஞ்சாலி, ''முதலில் தன்னைத் தோற்ற தர்மர் என்னைப் பிறகு எவ்வாறு பணயம் வைக்கலாம்? பிள்ளைகளுக்கும் மருமகள்மாருக்கும் பெரியோர் கள் எல்லாரும் இந்தச் சபையில் இருக்கிருர்கள். அவர்கள் இதற்கு ஒரு முடிவு சொல்லட்டும். முதி யோர் இல்லாத இடம் சபையா? தர்மம் கூருதவர் முதியோர்களா? சத்தியமற்றது தர்மமா? கபடம் சேர்ந்தது சத்தியமா?'' என்று கேட்டாள். துச்சாசனன் அப் பொழுதும் கொடிய வார்த்தை பேசி அவளைத் துன்புறுத்தினன். பீமன் தர்மரைப் பார்த்துப் பார்த்துக் கோபத்தால் குமுறி ஞன். பிறகு, ''சூதாடிகளுக்கு வேசை மாதர் கட்டுப்பட்டிருப்பார் கள். அவர்களைக்கூட வைத்து ஆடும் வழக்கமில்லை. காசி மன்னன் கொடுத்த ரத்தினங்களையும் மற்றச் சிறந்த பொருள்களையும் வைத்துத் தோற்றுவிட்டீர்கள். மற்ற அரசர்கள் கொடுத்த கவசங் கள், ஆயுதங்கள், ராஜ்யம் எல்லா வற்றையும், எங்களையுங் கூட வைத்து ஆடிவிட்டீர்கள். அதில் எனக்குக் கோபமில்லை. திரௌப தியைப் பணயம் வைத்தது அளவு கடந்த செயலாகும். பாண்டவ ரைக் கணவன்மாராகப் பெற்ற துருபத மன்னனின் மகள் உங்க ளுக்காகத் துரியோதனதியர்களால் துன்புறுகிருளே என்பதுதான் என்னை வாட்டுகிறது. அந்தக் கோபத்தை நான் உங்கள் பேரில் செலுத்துகிறேன். உங்கள் கைகளைச் சுட்டுவிடுகிறேன். சகதேவா, நெருப்புக் கொண்டு வா'' என்ருன்.

இதைக் கேட்டு அர்ஜுனன், ''பீமா, நீ இதுவரையில் இத் தகைய வார்த்தைகள் பேசிய தில்லை. பகைவர்கள் தர்மத்தில் உனக்குள்ள மதிப்பைக்கூட அழித்துவிட்டார்கள்போல் இருக் கிறது. இதற்கு இடங் கொடாதே! தமையனரை மீறிப்பேசுவது முறை யல்ல. அவரைச் சூதாடுவதற்குப் பிறர் கூப்பிட்டால், அவருக்குப் பதிலாக ஆடுவதுகூட நமக்குப் புகழையே கொடுக்கும்'' என்று பீமனைச் சமாதானம் செய்தான்.

பாண்டவர் இவ்வாறு வருந்து வதைப் பார்த்துத் துரியோதன னுடைய தம்பியான விகர்ணன், ''அரசர்களே, திரௌபதி சொல் லியதற்கு, நீங்கள் பதில் சொல்ல வில்லையே? துரோணரும் கிருபா சாரியருங்கூடப் பேசாமல் இருக் கிருர்களே! கூடியிருக்கும் அரசர் களே! காமக்குரோதங்களை விட்டுத் திரௌபதியின் கேள்விகளுக்குப் பதில் கூறுங்கள்'' என்ருன்.

இதற்கு எவரும் மறுமொழி கூரு ததால் மேலும் அவன் தொடர்ந் தான்; ''அரசர்களே! நான் கூறு வது அநீதியாஞல் மறுத்துக் கூறுங்கள். சூதாட்டத்தில் மெய் மறந்து தர்மர் ஈடுபட்டார். தம்மை முதலில் தோற்றுவிட்டு ஐந்து பேருக்கும் பொதுவான பாஞ்சாலியைப் பணயம் வைத் தார். அது பொருத்தமில்லை. ஆகவே, அவளை யாரும் வெல்ல வில்லை என்பதுதான் என் கருத்து'' என்ருன்.

சபையில் பெரிய ஆரவாரம் எழுந்தது. விகர்ணனை அனைவரும் கொண்டாடினர்கள். கர்ணனுக்குக் கோபம் பொங்கியது. சபையோ ரைப் பார்த்து அவன் சொல்லு வான்:

''விகர்ணன் கௌரவரை அழிப் பதற்காகவே பிறந்திருக்கிருன். உடலில் பிறந்த வியாதி உடலை அழிப்பதில்லையா? தான் உண்டான மரத்தையே அக்கினி எரிப்ப தில்லையா? துரோணர், பீஷ்மர், கிருபர், அசுவத்தாமா, விதுரர், திருதராஷ்டிரர், காந்தாரி முதலிய பெரியோர்கள் பாஞ் சாலிக்குப் பதில் சொல்லவில்லை. இதனல் அவளை வென்றது நீதி

தான் என்று எண்ணுவதாகவே தெரிகிறது. எல்லாச் சொத்தையும் முதலிலேயே பணயம் வைத்து விட்டதால் பாஞ்சாலியை முன்னரே நாம் வென்றுவிட்டதாகத்தான் எனக்குப் படுகிறது. துச்சாசனா, இளம்பிள்ளை இந்த விகர்ணன். புத்திசாலிபோல் பேசுகிறான். அவன் கிடக்கட்டும். பாண்டவர், திரௌபதி இவர்களுடைய ஆடையை உருவி வா!''

இதைக் கேட்டதும் பாண்டவர் தம் மேல் ஆடையைக் கொடுத்து விட்டுச் சபையில் அமர்ந்தார்கள். துச்சாசனன் திரௌபதியின் ஆடையை இழுக்கத் தொடங்கினான். சபை நடுவே திரௌபதி புலம்பினாள். 'பெரிய ஆபத்து வந்தால் பகவான் விஷ்ணுவைத் தியானம் செய்ய வேண்டும்' என்று வசிஷ்டர் கூறியது அவள் நினைவுக்கு வந்தது. ''கோவிந்தா, கிருஷ்ணா!'' என்று அடிக்கடி கூப்பிட்டாள். ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றும் கண்ணனை மனத்தால் சரண் அடைந்தாள். 'சங்கு, சக்கரம், கதை இவற்றைத் தரித்த கிருஷ்ணா, துவாரகையில் குடிகொண்டவனே, கோவிந்தா, வெள்ளைத் தாமரைக் கண்ணா, சரண் அடைந்த என்னைக் காப்பாயாக! யது வம்சத்தில் உதித்த கிருஷ்ணா, எங்கே இருக்கிறாய்? இந்த நிலையில் துன்புறும் அநாதையாகிய என்னை ஏன் கைவிடுகிறாய்?'' என்று கதறினாள்.

தர்மமே உருவெடுத்த பகவான் அவளை எண்ணற்ற ஆடைகளால் சுற்றி வைத்தார். துச்சாசனன் இழுக்க இழுக்க ஒரே மாதிரியான ஆடை மேலும் மேலும் வந்து கொண்டே இருந்தது. சபை நடுவே துச்சாசனன் இழுத்த ஆடைகள் குவிந்துவிட்டன. சபையோர், ''ஆ! ஆ!'' என்றார்கள். துச்சாசனன் ஆடையை உருவ முடியாமல் களைப்படைந்து வெட்கி உட்கார்ந்து விட்டான்.

பீமன் கோபத்தால் கைகளைப் பிசைந்துகொண்டு, ''க்ஷத்திரியர்களே! நான் இதுவரையில் பொய் சொன்னதில்லை. நான் சொல்வது போல் செய்யாவிடில் என் முன்னோர்கள் அடைந்த கதியை அடைய மாட்டேன். இந்தப் பாவி துச்சாசனனின் மார்பைப் பிளந்து ரத்தத்தை நான் குடிப்பேன்'' என்றான். இதைக் கேட்டுச் சபையோர் இவனைக் கொண்டாடினார்கள்.

விதுரர் எழுந்து சபையோரைப் பார்த்து, ''பாஞ்சாலியின் கேள்விக்கு ஏன் பதில் சொல்லாமல் இருக்கிறீர்கள்? இது முறை ஆகாது'' என்று பல உதாரணங்களைக் கூறி எடுத்துக் காட்டினார். கர்ணன் துச்சாசனனைப் பார்த்து, ''தாசியான திரௌபதியை வீட்டுக்குள் அழைத்துச் செல்'' என்றான். வெட்கிப் பாண்டவர்களிடம் செலுத்திய கண்களோடு நடுக்கமுற்றிருக்கும் அவளைச் சபை நடுவே துச்சாசனன் இழுத்தான்.

திரௌபதி பீஷ்மாதியரைப் பார்த்து, ''துச்சாசனன் இழுத்ததால் நான் முதலில் செய்ய வேண்டியதைச் செய்ய மறந்து விட்டேன். மன்னியுங்கள். நமஸ்காரம் செய்கிறேன்'' என்றாள். பிறகு பாண்டவருக்கும் துரியோதனாதியருக்கும் பேச்சு வளர்ந்து கொண்டே வந்தது. துரியோதனன் தன் துடையைக் காட்டிப் பாஞ்சாலியை அதில் உட்காரச் சொன்னான். அப்பொழுது அவன் துடையை நசுக்குவதாகப் பீமன் பிரதிக்ஞை செய்தான். கர்ணனைக் கொல்வதாக அர்ஜுனனும், சகுனியைக் கொல்வதாகச் சகதேவனும், உலுகன் என்ற சகுனியின் மகனைக் கொல்வதாக நகுலனும் பிரதிக்ஞை செய்தார்கள். திரௌபதி பாண்டவர் செய்த பிரதிக்ஞையைத் திருப்பிச் சொன்னாள். ஆகாயத்திலிருந்து பூமாரி பொழிந்தது.

பத்தியமும் பட்டினியும்

'பட்டினி கிட' என்பதைத்தான் தளுக்கான பாஷையில் 'பத்தியம் இரு' என்று சொல்கிறார்கள்.

—'தி இங்கிலீஷ் டைஜெஸ்ட்'

விடுமுறையை மகிழ்ச்சியோடு அநுபவிக்க, காது விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையா யிருக்கவேண்டும்!

கோடையில் காதுவலி

எச். ஜேம்ஸ் ஹாரா

இப்போது கோடைக்காலம். எத்தனையோ பேர் வீட்டுக்கு வெளியே உற்சாகமாகப் பொழுது போக்கும் காலம் இது. ஆனால் இதே காலம் சிலருக்கு மகிழ்ச்சி யற்றதாகவும் வேதனை யளிப்பதாக வும் போய் விடுவதுண்டு. ஒவ்வொரு கோடையிலும் காது வலியால் தவிக்கும் பல பேர் டாக்டரிடம் வருகிறார்கள்.

காதை ஏன் இப்படி வியாதி பீடிக்கிறதென்று புரியவேண்டுமானால், காதின் அமைப்பைப் பற்றிக் கொஞ்சம் நாம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். காதை மூன்று பகுதிகளாகப் பிரித்துக்கொள்ளலாம்.

1. கண்ணுக்குத் தெரியும் பகுதிகளோடு காதுத் துவாரமும் (ஈயர் கெனல்) சேர்ந்தது வெளிக் காது;

2. காதுப்பறை என்னும் மெல்லிய ஜவ்வும் (ட்ரம் மெம்ப்ரேன்), மூன்று சிறு எலும்புகள் அடங்கிய குட்டி அறையும் பொருந்திய பாகம் நடுக் காது;

3. கோச்லியா என்னும் கேட்கும் உறுப்பும் வெஸ்டிபூல் என்னும் சமநிலை காணும் அமைப்பும் (பாலன்ஸிங் மெக்கானிஸம்) சேர்ந்தது உள் காது.

இவை மண்டையோட்டுக்குள்ளே ஆழத்தில் அமைந்திருக்கின்றன. இந்த மூன்றில் ஒவ்வொன்றும் வியாதிக்கு உட்படக் கூடியதுதான். ஆனாலும் வெளிக் காது அமைந்திருக்கும் விதத்தினால், அது அடிக்கடி காயத்துக்கும் தொத்து வியாதிக்கும் இருப்பிடமாகிறது.

காதுத் துவாரம் ஒன்றரை அங்குல நீளம் இருக்கும்; எலும்பும் கார்ட்டிலேஜ் என்ற உறுதியான திசுவும் கொண்டு அமைந்தது. இதன்மேல் மெல்லிய தோல் உறை கவிந்திருக்கிறது. வெளிப்புறப் பாதியில் நிறைய ரோமக்கால்களும் (ஃபாலிக்கிள்ஸ்) வேர்வைச் சுரப்பிகளும் (கிளாண்ட்ஸ்) மெழுகுச் சுரப்பிகளும் (வாக்ஸ் க்ளாண்ட்ஸ்) இருக்கின்றன.

சிலருக்குக் காதுக் குரும்பி என்னும் மெழுகு மற்றவர்களைவிட அதிக அளவில் சுரக்கிறது. இப்படி அதிகமாகச் சுரப்பதைத் தடுக்க வழி ஒன்றும் கிடையாது. மெழுகு உலர்ந்து போயிருக்கும். நீந்துவதாலோ ஷவர் பாத் செய்வதாலோ அந்த மெழுகு நனைந்துபோனால், காது கேட்காமல் போகலாம். சில சமயம் காதுப்பறையில் ஏதாவது மோதுவதால் காதுவலி ஏற்படுவதுண்டு. காதில் நிறைய அழுக்குச் சேர்ந்து போய் அழுத்துவதால், சிலருக்கு மயக்கமும் குமட்டலும் கூட வரலாம். நாள்பட்ட அழுக்கை எடுப்பதற்கு உடனே பலன் அளிக்கக்கூடிய சிகிச்சை, காதுக்குள் சில சொட்டு ஹைட்ரஜன் பெராக்ஸைட் என்ற மருந்தை ஊற்றுவதுதான். திரும்பத் திரும்ப இப்படிச் செய்யவேண்டும். மருந்து காதுக்குள் செல்வதற்காகக் காதைப் பிடித்து வெளிப்புறமாக மடக்கி மேலே இழுத்துக் காதுத் துவாரத்தை நேர்ப்படுத்த வேண்டும். அழுக்கு நன்றாக ஊறிய பின்பு, மிருதுவான காது ஸிரிஞ்சு-அதாவது, இதற்கென்றே ஏற்பட்ட உலோக ஸிரிஞ்சு - ஒன்றைக் கொண்டு காதில் பீச்ச வேண்டும். காது அழுக்குப் பூராவும் வெளியே வருகிற வரைக்கும் இப்படிச் செய்யவேண்டும்.

ஆரோக்கியமான தோலைச்சுற்றிலும் அமிலம் (ஆஸிட்) மெல்லிய உறையாகப் படிந்திருக்கும். தீங்கு விளைக்கும் பாக்டீரியாக்கள் சருமத்துக்குள் புகாமல் தடுக்கும்

மூலம்: ஹெரால்ட் அவ் ஹெல்த் (ஆங்கிலம்: ஏப்ரல் '58), புனா.

கவசம் இது. காதுத் துவாரத்தில் கொண்டை ஊசி, தீக்குச்சி, நகம் இவற்ருல் சொறிவதால் கீறல் ஏற்பட்டுச் சருமத்தில் அமிலச் சிதைவு (ஆல்கலைன் ரியாக்ஷன்) உண்டாகிறது. அதில் வியாதி உண்டுபண்ணும் கிருமிகள் (பாக்டீரியா) பெருகிவிடுகின்றன.

காதில் கொப்புளங்கள் எப்படிப் புறப்படுகின்றன தெரியுமா? மயிர்க் கால்களைத் தொத்து வியாதி பீடிப்பதால்தான். பொதுவாக ஸ்டாஃபிலோ கோக்கஸ் என்னும் கிருமி வகைதான் கொப்புளங்களுக்குக் காரணம். போதுமான அளவு பெனிஸிலினையும் வேறு தடுப்பு மருந்துகளையும் திறமையாகக் கலந்து வைத்தியர் உபயோகிக்கும் போது, பல நோயாளிகள் விஷயத்தில் மந்திரம் போட்டதுபோல் சட்டென்று பலன் தெரிகிறது. காதை எக்ஸ்-ரே சிகிச்சைக்கு உட்படுத்துவதால், பொதுவாகக் கொப்புளத்தை முளையிலேயே சிதைக்க முடியும். இதை விட்டு, வியாதி முற்றியபின் சிகிச்சை செய்தால் குணமாக அதிக நாள் ஆகும். கொப்புளம் பழுத்துவிட்டால் ரணசிகிச்சை செய்வதுதான் சரியான முறை. வலியை மட்டுப்படுத்துவதற்கு மயக்க மருந்து ஊட்டலாம். காதுக்கு வறண்ட சூடோ நீர்ச்சூடோ தந்தால் இதமாக இருக்கும்.

நோயுற்ற காதில் தென்படும் பாக்டீரியாக்களில் இரண்டு வகை முக்கியமானவை: கிராம்-பாஸிடிவ் வகையைச் சேர்ந்தவை மாரிக் காலக் காது நோய்க்குக் காரணமானவை. கிராம்-நெகடிவ் வகையைச் சேர்ந்தவை கோடைக்காலக் காது நோயை உண்டுபண்ணுகின்றன. மெதில் வயலட் என்ற பொருளில் தோய்த்து நிறமூட்டிய பாக்டீரியாக்களின்மேல் அயோடின் என்ற ரசாயனப் பொருளைப் பாய்ச்சும்போது, நிறம் இழக்காமல் இருந்தால், அது கிராம்-பாஸிடிவ்; நிறம் இழந்தால், கிராம்-நெகடிவ். டேனிஷ் விஞ்ஞானி கிராம் கண்டுபிடித்த முறை இது. பூமத்திய ரேகைப் பிரதேசங்களிலும், அவற்றை அடுத்த பகுதிகளிலும் காண்பது போன்ற வெப்பமும் ஈரமும் பாக்டீரியா, காளான் (ஃபங்கஸ்) இவற்றின் வளர்ச்சிக்குத் துணை புரிகின்றன. இரண்டாவது உலக யுத்தத்தின்போது தென் பசிபிக் பிராந்தியத்தில் வைத்திருந்த பிரிட்டிஷ், அமெரிக்க முன்னணிப்படை வீரர்களுக்குக் காதில் சீழ்வரும் நோய் (ஒட்டைட்டிஸ்) கடுமையாக ஏற்பட்டது. பெரும்பாலும் இந்த நோய் ஸூடோமோனஸ் ஏருஜினோஸா என்னும் கிராம்-நெகடிவ் பாக்டீரியாவால் உண்டாகிறது. கடுமையான காது நோயால் அவதிப்படும் நூறு பேரை அமெரிக்க ஆஸ்பத்திரி ஒன்றில் ஆராய்ந்தார்கள். நாற்பது சதவீதம் பேரின் நோய்க்கு ஸ்டாஃபிலோ கோக்கஸ் கிருமியும், இருபத்தைந்து சதவீதம் பேரின் நோய்க்கு ஸூடோமோனஸ் கிருமியும் காரணம் என்று தெரிந்தது. ஸூடோமோனஸ் கிருமியால் வரும் வியாதி, சிகிச்சைக்கு உடனே மசியாது; தவிர, மீண்டும் மீண்டும் இது தலைநீட்டும்.

வெளிக் காதில் சீழ் வரும் ஒட்டைட்டிஸ் என்ற நோய்க்குக் காதைத் தாக்கும் காளான் (ஃபங்கஸ்) வகைதான் காரணமென்று இரண்டாவது உலக யுத்தத்துக்குமுன் வைத்தியர்கள் கருதினர்கள். என் அநுபவத்தில், இந்த நோய்க்குக் காளான் வகை பத்துச் சதவீதந்தான் காரணம் என்று தெரிகிறது. பூமத்திய ரேகையிலும் அதை அடுத்துள்ள பிரதேசங்களிலும் அடிக்கடி இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. சமசீதோஷ்ணப் பிரதேசங்களில்கூட (டெம்பரேட் ஜோன்) கோடை மாதங்களில் இது தோன்றுவதுண்டு. காதுகளில் துர்நாற்றமுள்ள நீர்க்கசிவு, பலமான அரிப்பு, காதுமந்தம் இவை ஏற்பட்டால், நோயாளி உடனே வைத்தியர் உதவியை நாடியாக வேண்டும்.

இங்கிலாந்திலும் அமெரிக்காவிலும் காது நோயாளிகளில் பத்துப் பேருக்கு ஒருவருடைய சிறுகுடலில் எஸ்செரிசியா கோலை என்னும் பாக்டீரியா தென்படு

கிறது. நேரே அழுக்குப் படுவதால் நோய் உண்டாவதையே இது காட்டுகிறது. குழந்தைகளுக்குச் சரியான முறையில் தேக உபாதைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ளச் சொல்லித் தரவேண்டும்; ஒவ்வொரு முறையும் கக்கூசுக்குச் சென்றபின் நன்ருகக் கைகளைக் கழுவச் சொல்ல வேண்டும்; இப்படி யெல்லாம் சுத்தமாக இருப்பது மிகச் சுலபமாக இந்த நோயிலிருந்து அவர்களை ஆயுள் பூராவும் காக்கிறது.

வெளிக்காதின் இன்னெரு மோசமான நோய் எக்ஸிமா என்ற அரிப்புக் கொப்புளம். சாதாரணமாகத் தோல்மேல் பரவியிருக்கும் ஆர்கனிஸிம் என்ற நுண்ணுயிர்கள் வியாதி உண்டாக்கக் கூடியவை. இவை சருமத்தில் உறைப்பதால் எக்ஸிமா வருகிறது. பொதுவாக ஸ்டாஃபிலோ கோக்கஸ் கிருமிதான் இதற்கும் காரணம் என்ருலும், சில சமயம் விஷக் காளான்களாலும் இது ஏற்படலாம்.

கிருமிகள் நிறைந்த அசுத்த நீரில் நீந்துவது ஆபத்து. நனைந்த உடையோடு குளிர்ந்து சில்லிட்ட காற்றில் வெகு நேரம் இருப்பதால், உடலின் வெப்ப நிலை பல டிகிரிகள் கீழே போய்விடுகிறது. வியாதி உண்டுபண்ணும் பாக்டீரியாக்களிடமிருந்து உடலைத் தடுத்துக் காக்கும் சக்தியை இது குறைக்கும். குளிர்ந்த நீரில் துளைகிற ஒருவருக்கு அடிக்கடி நடுக் காதில் நோய் வருகிறது. நாசி அழற்சியாலும் மூச்சுக் குழல் அழற்சியாலும் பாதக முற்றவர்கள், இந்த நோய்கள் முற்றும் சரியாகு முன்பு நீந்தக் கூடாது. நீந்தும்போது சரியாக மூச்சு விடத் தெரியாவிட்டால், காதிலிருந்து தொண்டைக்குப் போகும் யூஸ்டேஸியன் ட்யூப் என்ற குழாய் அடைத்துப் போய் நடுக் காதில் எரிச்சல் ஏற்படும். க்ரானிக் வாஸோமோட்டார் ரைனைட்டிஸ் என்ற மூக்கு எரிச்சல், அலெர்ஜிக் ரைஞேஸினுஸைட்டிஸ் என்ற மூக்கு நோய் போன்ற வியாதிகள் இருப்பவர், நாசியில் இந்த வியாதிகளின் குறி தோன்றும்போது நீந்தாமல் இருப்பது நல்லது.

பெனிஸிலின், மற்றும் பாக்டீரியா நாசத்துக்கு உபயோகிக்கும் பல மருந்துகள் இவற்றின் முன்னேற்றமும், தொத்து வியாதிகளில் இவற்றின் உபயோகமும் இந்த இருபதாம் நூற்ருண்டின் விசேஷ நன்மைகளாகும். நமக்குத் தெரிந்த அளவில் பாக்டீரியாக்களால் ஏற்படும் எல்லா நோய்களையும் மரணங்களையும் இவை எவ்வளவோ குறைத்திருக்கின்றன. இவைதான் உண்மையில் மந்திரஜாலம் புரியும் மருந்துகள். ஆனுல் துரதிருஷ்டவசமாக அநேகம் பாக்டீரியா வகைகள், பெனிஸிலின் போன்ற மருந்துகளால் அழியாதிருக்கும் சக்தி பெற்றுவிட்டன. மருந்தையே அழித்துவிடும் பெனிஸிலினேஸ் என்னும் என்ஸைம் இவற்றிடம் உற்பத்தியாகிவிடுவதுதான் இதற்குக் காரணம். ஒவ்வொரு வருஷமும் காது வைத்தியத்துக்காக அமெரிக்கர் கோடிக்கணக்கான டாலர்களை மருந்துக்கடைகளில் கொட்டுகிருர்கள். சமீப கால ஆராய்ச்சியின்படி, எந்த ஒரு மருந்தும் எல்லா விதமான காது நோய்களுக்கும் பரிகாரம் அளிக்கும் என்று சொல்வதற்கில்லை.

காதுவலி கண்டால், தனக்குத் தானே வைத்தியம் செய்துகொள்வது மிகவும் ஆபத்துக்கிடம். உங்கள் டாக்டரைச் சந்தியுங்கள். ஜாக்கிரதையாக நடந்துகொண்டு, கோடை விடுமுறையை இன்பமாக அநுபவியுங்கள்.

அவரவர் கவலை

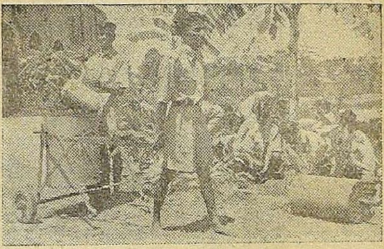
உங்களோடு பேசிக்கொண் டிருக்கும் மனிதருக்கு உங்களிடமோ உங்கள் பிரச்னைகளிலோ உள்ள கவலையைவிட நூறு மடங்கு கவலை தம்மைப்பற்றியும் தம்முடைய பிரச்னைகளிலுந்தான். இதை நீங்கள் நினைவில் வைக்கவேண்டும். சீனுவில் ஏற்பட்டுள்ள பஞ்சத்தைவிடத் தம்முடைய பல்வலிதான் அவருக்குப் பெரிது.

—டேல் கார்னீஜி

அவர்களும் மனிதர்கள்; அவர்களும்
அறிவும் திறனும் கல்வியும் பெறலாம்!

இருபது லட்சம் குருடர்கள்

என். வி. ஆர். ஸ்வாமி



தோட்ட வேலை புரிகிறார்கள்

"ஐயா, சாமி! கண்ணில்லாத கபோதிங்க; ரெண்டு பிச்சை போடுங்க'' என்று குருட்டுப் பிச்சைக்காரன், ஒரு சிறு குழந்தையின் கையைப் பிடித்துக்கொண்டு, நம் வீட்டு வாசலில் வந்து நின்று பிச்சை கேட்டால், நாம் மனம் இரங்குகிறோம்; பிச்சை போடுகிறோம். அவனும் பிறர் உதவியுடன் நடந்து வீடு வீடாகச் சென்று பிச்சை எடுத்து, தன் வயிற்றைக் கழுவுகிறான். ஆனால் கண் தெரிந்த யாராவது ஒருவன் பிச்சைக்கு வந்தால், அவனைப் பார்த்து, ''ஏதாவது வேலை செய்து சம்பாதிக்கக்கூடாதா?'' என்று கேட்டு, அவனுக்குப் பிச்சை போடாமல் விரட்டியடிக்கிறோம். இது மனித சுபாவம். ஏனென்றால், பிச்சை எடுப்பதை ஈனமான தொழிலாகச் சமூகம் கருதுகிறது. கண் இல்லாதவர்கள் பிச்சை எடுப்பதை நாம் தடை செய்வதில்லை. காரணம், அவர்கள் வேறு எந்த வேலையும் செய்ய முடியாது என்பதுதான். ஆனால் இந்தக் காலத்தில் குருடர்கள் தங்கள் ஜீவனத்தைப்பற்றிக் கொஞ்சமும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை; பிச்சை எடுக்கவும் அவசியம் இல்லை. சுமார் 60, 70 வருஷங்களுக்கு முன்பு குருடர்களின் வாழ்க்கை ஒரு பெரிய பிரச்னையாகத்தான் இருந்து வந்தது. ஆனால், இந்தக் காலத்தில் குருடர்கள் வயோதிகர்களானாலும் பாலர்களானாலும் கல்வி கற்று, குறிப்பிட்ட சில கைத்தொழில்களை மேற்கொண்டு, அதன் மூலம் சம்பாதித்துக் கௌரவமாக ஜீவனம் செய்யலாம்.

அவர்களுக்கு என்று தனியாகப் பள்ளிக்கூடங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அவர்கள் செய்யக் கூடியவையாகக் குறிப்பிட்ட சில கைத்தொழில்களை மற்றவர் நடத்தி வருகிறார்கள். குருடர்கள் அதன் பிறகு அந்த அந்தக் கைத்தொழில்களை மேற்கொண்டு, ஊதியம் பெறுகிறார்கள். கல்வி பயின்ற பிறகு, கைத்தொழில்களில் ஈடுபட்டுத்தான் ஆகவேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. அவரவருடைய புத்திசாலித்தனத்துக்கும் திறமைக்கும் தகுந்தபடி பல துறை உத்தியோகங்களிலும் ஈடுபடலாம். இந்த விவரமெல்லாம் தெரியாத சாதாரண மக்களுக்கு, இது மிகவும் ஆச்சரியமாகத்தான் இருக்கும். ''மனிதனுக்குப் பிரதானமான கண்ணே தெரியவில்லையென்றால், கல்வியாவது கைத்தொழிலாவது? எல்லாம் வெறும் பேச்சு!'' என்று அலட்சியம் செய்கிறார்கள். குருடர்கள் அவர்களுக்கு என்று ஏற்பட்டிருக்கும் கல்வி நிலையங்களில் சேர்ந்து, பல சிறு கைத்தொழில்களைத் தெரிந்து

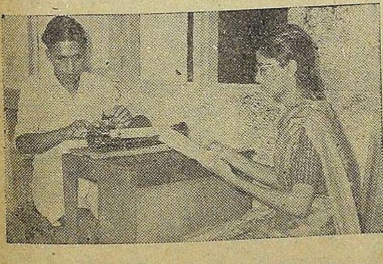
காப்பிரைட்: தினமணி சுடர் (தமிழ்: 24-11-'57),
மவுண்ட் ரோடு, சென்னை.

கொண்டு, அதன் மூலம் சம்பாதித்து ஜீவனம் செய்யலாம் என்பதே அநேகருக்குத் தெரியவில்லை. மற்ற நாடுகளைப்போல் இந்த நாட்டில் போதிய பிரசாரமும் பத்திரிகை விளம்பரமும் இல்லை. இதனால்தான் ஆயிரக்கணக்கான குருடர்கள் தங்களுக்குப் பிச்சையெடுக்கும் தொழில் மூலந்தான் ஜீவனம் என்று நினைத்துக் கஷ்டப்பட்டு வருகிருர்கள்.

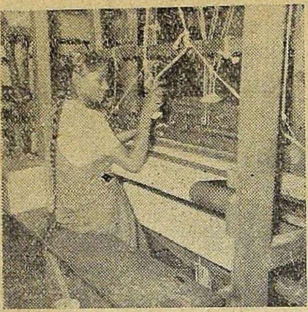
பிரம்பிலே சாமான் முடைகிருர்கள்

இந்தியாவில் குருடர்களிடம் செலுத்தும் கவனத்தைக் காட்டிலும், வெளி நாடுகளில் அதிக கவனம் செலுத்துகிருர்கள். குருடர்கள் பிச்சை எடுப்பது மானிட சமூகத்துக்கே இழிவு என்று அங்கெல்லாம் கருதுகிருர்கள். பிரிட்டன், பிரான்ஸ், ஜெர்மனி, ஆஸ்திரியா, ஹாலந்து போன்ற நாடுகளில் ஏராளமான குருடர்கள் டெலிபோன் ஆப்பரேட்டர்களாக அமர்ந்திருக்கிருர்கள். இத்தாலியில் அநேகர் தந்தியடிக்கும் டெலிகிராஃபி வேலையில் அமர்ந்திருக்கிருர்கள். அமெரிக்காவில் சுமார் 500 பேர் பல காரியாலயங்களில் குமாஸ்தாக்களாகவும் இங்கிலாந்தில் சுமார் 350 பேர் சுருக்கெழுத்தாளர்களாகவும் (ஸ்டெனேகிராஃபர்ஸ்) அமர்ந்திருக்கிருர்கள்.

சில நாடுகளில், குறிப்பிட்ட கால அளவுப்படி சில வருஷங்கள் உத்தியோகம் பார்த்த பிறகு, அவர்களுக்குப் பென்ஷன் கொடுக்கிருர்கள். அநேக நாடுகளில், குருடர்களுக்கென்றே பிரத்தியேகமான தொழிற்சாலைகள் ஏற்படுத்தியிருக்கிருர்கள். அவர்களுக்குப் பல தொழில்கள் கற்றுக் கொடுக்கிருர்கள். ஜெர்மனியில் குருடர்களைக் கவனிப்பதற்கென்றே பிரத்தியேகமாக ஓர் இலாகா ஏற்படுத்தியிருக்கிருர்கள். பெல்ஜியம் தேசத்தில் ஒரு குருடர் பாங்கு மானேஜராகப் பதவி வகிப்பதாகச் சமீபத்தில் பத்திரிகையில் படித்தேன். ஸ்பெயின் தேசத்தில் உள்ள குருடர்கள் பல வேலைகளில் ஈடுபட்டிருக்கிருர்கள். பொதுவாகப் பிற நாடுகளில் குருடர்கள் செய்யும் சாமான்களைக் குறிப்பிட்ட ஓர் அளவுக்குக் குறையாமல் அந்த அந்தச் சர்க்கார் காரியாலயங்களின் உபயோகத்துக்கு வாங்கிக்கொள்ளவேண்டுமென்று ஏற்படுத்தியிருக்கிருர்கள். சமீபத்தில் எடுத்த கணக்கின்



ஆசிரியை படிப்பதை மாணவர் ப்ரேல் எழுத்தில் எழுதுகிருர்



ஜமுக்காளம் நெய்கிருள்

படி லட்சம் பேருக்குக் கீழ்க்கண்ட எண்ணிக்கை விகிதப்படி இந்த நாடுகளில் குருடர்கள் இருப்ப தாகத் தெரிய வருகிறது: பெல்ஜி யம்-43; இத்தாலி, பல்கேரியா-57; ஜெர்மனி-60; பிரான்ஸ் - 102; கானடா-150; இ ங் கி லா ந் து, அமெரிக்கா-175.

ஆனுல் இந்தியாவில் ஒரு லட் சம் பேருக்கு 500 குருடர்கள் வீதம் இருப்பதாகத் தெரிகிறது. உலகத்திலேயே இந்தியாவில்தான் குருடர்களின் விகிதம் மிகவும் உயர்ந்திருக்கிறது. ஆனுல் பிற நாடுகளுக்கும் இந்தியாவுக்கும் ஒரு விஷயத்தில் வித்தியாசம்: இந்தியாவில் அநேகர் சிறு வயசி லேயே பார்வை இழப்பதனுல், குருடர்களாகிருர்கள்; மேல் நாடு களிலோ குருடாகிறவரில் பலர் வயோதிகத்திலுலேயே பார்வை இழக்கிருர்கள்.

இந்தியாவில் சுமார் இருபது லட்சம் பேருக்கு மேல் குருடர் இருக்கிருர்கள். இவர்கள் முழுக் குருடர்கள். இவர்களைத் தவிர, பார்வை கொஞ்சமே உள்ளவர் கள் மூன்று அல்லது நான்கு லட்சம் பேருக்கு மேல் இருக்கிருர் கள். அரைகுறையாகப் பார்வை யுள்ளவர்கள் எப்படியோ பிழைத் துக்கொள்வார்கள். அவர்களைப் பற்றி நாம் கவலைப்பட வேண்டிய தில்லை. ஆனுல் முழுப் பார்வையும் இழந்த இருபது லட்சம் பேருக்கு மேல் உள்ளவர்களைக் கவனிக்க வேண்டும்; அவர்களையும் சமூகத் தில் ஒரு பகுதியினராகவே கருத வேண்டும். மேல் நாடுகளில் அளிப் பதுபோல் அவர்களுக்குப் பாது காப்பு அளிப்பது நம் சர்க்காரின் பொறுப்பு.

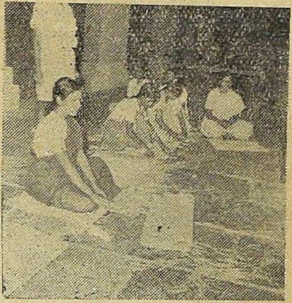
குருடர்களுக்கு என்று பிரத்தி யேகமாய் ஏற்பட்டிருக்கும் பள்ளிக் கூடங்கள் இந்தியாவில் சுமார் 42 இருக்கின்றன. இவற்றில் சில வற்றை ஸ்தல சர்க்கார்களும் மற்றவற்றைத் தனிச் சங்கங்களும் நடத்தி வருகின்றன. டேராடூனில் ஒரு பள்ளிக்கூடத்தை மத்திய சர்க்கார் நிர்வகித்து வருகிறது. இந்தியாவிலுள்ள இருபது லட்சம் குருடர்களுக்கும் கல்வி கற்பிப்ப தென்ருல், இதைப்போல் இன்னும் ஏராளமான பள்ளிகள் தேவைப் படும். ஆனுல் இப்போது இருக்கும் பள்ளிக்கூடங்களில் சுமார் 1,500 மாணவர்கள்தான் இருக்கிருர்கள்.

அநேகமாக எல்லாப் பள்ளிக் கூடங்களையும் இரண்டு வகுப்பு களாகப் பிரித்திருக்கிருர்கள்: ஒன்று, கல்வி வகுப்பு; மற்ருென்று, கைத்தொழில் வகுப்பு. தங்கியிருப் பதற்கு இடம், இலவசச் சாப்பாடு, உடைகள் எல்லாம் அங்கங்கேயே அளிக்கிருர்கள். இந்தப் பள்ளிக் கூடங்களில் ஜாதி மத பேதம் எதுவும் இல்லாது எல்லா இனத் தவர்களையும் சேர்த்துக்கொள் கிருர்கள்.

இதில் சாதாரணமாக 5 முதல் 10 வயசு வரை உள்ளவர்களைச் சேர்க்கிருர்கள். ஆனுல் கண் பார்வை முழுவதும் இல்லாதவ ரைத் தவிர மற்ற எவரையும் இந்தப் பள்ளிக்கூடங்களில் சேர்த் துக் கொள்ளுவதில்லை. பிற பள்ளிக் கூடங்களில் வைத்திருக்கும் பாட புத்தகங்களைப் போலவே அந்த அந்த வகுப்புக்கு உரிய புத்தகங் களை இந்தப் பள்ளிக்கூடங்களிலும் வைத்திருக்கிருர்கள். பிற பள்ளிக் கூடங்களில் சாதாரணமாக ஒவ் வொரு வகுப்பிலும் சுமார் 30, 40 மாணவர்கள் இருக்கிருர்கள். ஆனுல், இந்தப் பள்ளிக்கூட வகுப்புகளில் 10 அல்லது 12 பேர்

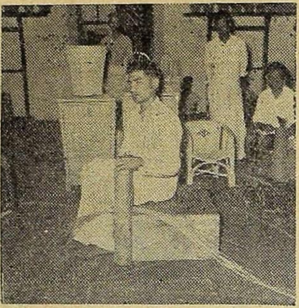
தான் இருப்பார்கள். ஏனென்றால், கண் பார்வை இல்லாதவர்களான தால், அவர்கள் ஒவ்வொருவரை யும் தனியாகக் கவனித்துப் பாடங் கள் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டி யிருக்கிறது. அந்த அந்தப் பள்ளிக் கூட நிர்வாகத்தின் சக்திக்கு ஏற்ற படி எஸ். எஸ். எல். ஸி. அல்லது எட்டாவது வகுப்பு வரையிலும் வகுப்புகள் இருந்து வருகின்றன.

பிற பள்ளிக்கூடங்களுக்கும் இந்தப் பள்ளிக்கூடங்களுக்கும் ஒரு பெரிய வித்தியாசம்: சாதாரணமாக மற்றப் பள்ளிக்கூடங்களில் மாண வரே பாடங்களைப் பார்த்துப் படித் துத் தெரிந்துகொள்கிறார்கள்; ஆனால் இந்தப் பள்ளிக்கூடங்களில் எல்லாப் பாடங்களையும், அந்த அந்த உபாத்தியாயர் படிக்கக் கேட்டு அவற்றை 'ப்ரெயில்' என்ற உப்பிய எழுத்துக் குறிப்புகளாக டைப் மெஷின் மூலம் மாற்றி, அவற்றையே பாட புத்தகங்களாக உபயோகித்து வரு கிறார்கள். சாதாரண டைப் அடிக் கும் மெஷினில் காகிதத்தின் பேரில் எழுத்துக்கள் பதிவாகின் றன. 'ப்ரெயில்' என்ற மெஷி னிலோ காகிதத்தில் வெறும் துவாரங்களே பதிவாகின்றன. சாதாரணமாக ஒரு காகிதத்தில் ஓர் ஆணியால் துவாரமிட்டு, அந்த இடத்தைப் பின்புறத்தில் தடவிப் பார்த்தால், சற்று மேடாகத் தெரி கிறது. 'ப்ரெயில்' எழுத்தும் இப் படித்தான் இருக்கும். இந்த எழுத் தின் மூலந்தான் எல்லா விதமான பாடங்களும் படித்து, கணக்கு களும் செய்தாக வேண்டும். தமிழைத் தவிர, தெலுங்கு, ஹிந்தி முதலிய பல பாஷைகளும் போதனா மொழியாக அமைந்திருக்கின்றன. கணக்குப் போடுவதற்கு, சாதாரண சிலேட்டுப் பலகைகளைப் போல் இரும்பினால் செய்து, அநேக துவாரங்கள் அமைத்திருக்கிறார் கள். அவற்றில் குமிழுள்ள சிறு ஆணிகளைப் பொருத்திக் குருடர் கள் கணக்குகள் போடுகிறார்கள். சில பையன்கள் ஹிந்தி, சங்கீதம் முதலிய பரீட்சைகளுக்குப் பிரத்தி யேகமாகச் சேர்ந்து படித்து வெற்றி பெறுகிறார்கள். அப்படிப் படித்துப் பட்டம் பெற்றவர்களில் சிலர் பிற குருடர் பள்ளிக்கூடங் களில் உபாத்தியாயர் வேலைக்கு அமர்கிறார்கள். எஸ். எஸ். எல். ஸி-யில் நன்றாக மார்க்கு வாங்கிக் கெட்டிக்காரராக இருப்பவர்களை மேற்கொண்டு கல்லூரிப் படிப்புக் குச் சர்க்கார் செலவிலேயே அனுப்புகிறார்கள். இப்படிப்பட்ட இருவர் இப்போது சென்னைக் கல்லூரிகளில் படித்து வருவது குறிப்பிடத் தக்கது. பொதுவாக இந்தப் பள்ளிக்கூடங்களில் படித்து வரும் குருட்டு மாணவர்கள், பார்வையுள்ள பிற மாணவர்களை



பாய் முடைகிறார்கள்

குமிழ் ஆணிகளைக் கொண்டு கணக்குப் போடுகிறான்



பிரம்பைப் பிளந்து இழை எடுக்கிறான்

விடக் கெட்டிக்காரர்களாகவும் ஊக்கமுள்ளவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். இதற்குக் காரணம், கல்வி பயின்றுதான் முன்னேற வேண்டும் என்ற அவசியம் அவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருப்பதுதான்.

பள்ளிக்கூடங்களில் எட்டாவது அல்லது எஸ். எஸ். எல். ஸி. படிப்பு முடிந்த குருடர்கள் கல்லூரிப் படிப்புக்குத் தகுதியற்றவர்களாயிருந்தால், கைத்தொழில் பயிற்சிக் கூடங்களில் அவர்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறார்கள். ஒன்றிரண்டு வகுப்பானதும் படிப்பு வராதவர்களையும் நேரே தொழில் பயிற்சிக் கூடங்களில் சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். அந்த அந்த ராஜ்யத்துக்குத் தகுந்தபடி பல கைத்தொழில்களை இவற்றில் கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள். பொதுவாகக் கைத்தறி நெசவும் பிரம்பினால் நாற்காலி, கூடை முதலியவை பின்னுவதும் கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள். ஸ்திரீகளுக்குக் கைத்தறியில் நெய்யவும் பாய் முடையவும் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள். கைத்தறியில் ஜமுக்காளம், பெட்ஷீட், துண்டு, புடைவை, சட்டை முதலியவற்றைக் குருடர் நெய்கிறார்கள். இவை எல்லாம் மிக நன்றாகவும் நேர்த்தியாகவும் உறுதியாகவும் இருக்கின்றன.

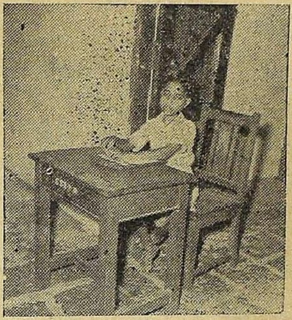
குருடர் கல்வி பயில்வது, கைத்தொழில் செய்வது இந்த இரண்டோடு மட்டும் திருப்தியடைந்து விடவில்லை. தேகப்பயிற்சியும் செய்கிறார்கள்; மற்ற ஊர்களுக்கு உல்லாசப் பிரயாணமும் போகிறார்கள். ஒரு சமயம் குருட்டு மாணவர் சிலர் தென்னை மரம் ஏறி, இளநீர் பறித்து, அவர்களே அரிவாளால் வெட்டி, எனக்கும் கொடுத்துத் தாங்களும் உண்டது எனக்கு மிகவும் ஆச்சரியமாயிருந்தது. பார்வை இழந்தவர்களானாலுங்கூட, சினிமா பார்ப்பதென்றால் அவர்களுக்கு அலாதி மகிழ்ச்சி. திரையில் தெரிவதைக் கண்ணால் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ள முடியாவிட்டாலும், வசனங்களையும் பாட்டுக்களையும் காதால் கேட்டுக் குருடர்கள் மிகவும் ரசிக்கிறார்கள். சமீபத்தில் ஒரு பள்ளிக்கூடத்துக்கு நான் சென்றிருந்தபோது, குருட்டு மாணவர் பலர் கிணற்றிலிருந்து தண்ணீர் இறைத்து வாழைத் தோட்டத்துக்குத் தண்ணீர் பாய்ச்சியதைக் கண்டேன்! என் கண்ணையே நம்ப முடியவில்லை. பொதுவாக, பார்வையில்லை என்பதைத் தவிர, மற்ற எல்லா விதத்திலும் அவர்கள் சந்தோஷமாகவே வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

சென்னை சர்க்கார் இரண்டு பெரிய பள்ளிக்கூடங்களை நடத்தி வருகிறார்கள்: ஒன்று சென்னைக்கு அருகில் இருக்கும் பூந்தமல்லியிலும், மற்றொன்று சேலத்திலும் அமைந்திருக்கின்றன. இவை தவிர, சென்னைத் தேனாம்பேட்டை, பாளையங்கோட்டை, திருப்பத்தூர், வேலூர் முதலிய இடங்களிலும் தனிப்பட்டவர் குருடர் பள்ளிக்கூடங்கள் நடத்துகிறார்கள்.

வெளி நாடுகளில் உள்ளதுபோல் குருடர் தங்களைப் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும் என்பது போன்ற நிபந்தனை இந்தியாவில் இல்லை. அதனால் மொத்தம் எத்தனை குருடர்கள் இங்கே இருக்கிறார்கள் என்ற சரியான கணக்குக் கிடைக்கவில்லை. அந்த அந்த ஊரிலுள்ள குருடர்கள் கட்டாய

மாகப் பதிவு செய்துகொள்ள ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். இப்போது இருக்கும் பள்ளிக்கூடங்களில் சுமார் 1500 குருடர்களுக்கே கல்வி வசதி இருப்பதால், சர்க்கார் இன்னும் அநேகம் பள்ளிக்கூடங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும். அந்தப் பள்ளிக்கூடங்களில் செய்யும் பலவிதச் சாமான்களைச் சர்க்கார் காரியாலயங்கள் வாங்க வேண்டும். இதனுல் அந்தப் பள்ளிக்கூடங்களில் உற்பத்திப் பெருக்கு ஏற்படும்; அந்தக் கைத்தொழில்களில் இன்னும் அதிகமான குருடர்களைச் சேர்த்துப் பயிற்சி கொடுக்க முற்படலாம்.

இப்படிக் குருடர்கள் கல்வி கற்றுக் கைத்தொழில்களை மேற்கொள்வதன் மூலம், தாங்களே வருவாயைச் சம்பாதித்துக் கொள்ளலாம் என்பது நம் நாட்டிலுள்ளவரில் வெகு பேருக்குத் தெரியாதாகையால், குருடர்களைப் பற்றியும் கல்வியால் அவர்கள் புத்துணர்ச்சி பெறுவதுபற்றியும் விளம்பரங்கள், செய்திப் படங்கள் மூலம் பிரசாரமும் செய்வது அவசியம்.



எழுத்தாணியால் ப்ரெயில் பாஷை எழுதுகிருன்

ஓர் ஆள் எங்கே?

ஒரு தொழிற்சாலை மானேஜர்: ''நாற்பது ஆள் வேலையைத் தான் ஒண்டியே செய்துவிடக் கூடிய அந்தப் புதிய யந்திரத்தைப் பார்த்திருப்பாயே?''

நண்பர்: ''பார்த்திருக்கிறேன்.''

மானேஜர்: ''அதை ரிப்பேர் பார்க்கக் கூடிய ஓர் ஆள் வேண்டும். அவன் எங்கே கிடைப்பான்?''

—'டப்ளின் ஒப்பீனியன்'

முத்தும் பல்லும்

ஒரு பெண்: ''நீ போட்டுக்கொண்டிருக்கிருயே முத்து மாலை! எவ்வளவு ஜோராயிருக்கிறது. இது நிஜ முத்தோ என்று எனக்குக் கடித்துப் பார்க்க வேண்டும் போல் ஆசையாயிருக்கிறது.''

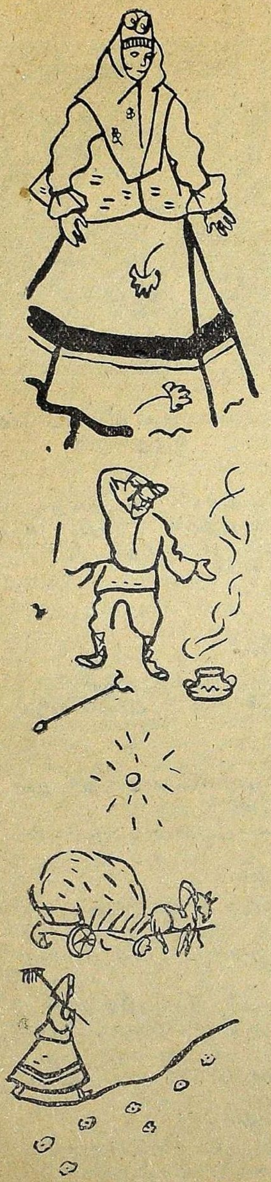
தோழி: ''அது சரி; நீ கடித்துப் பார்ப்பதில் எனக்கு ஆட்சேபம் இல்லை. ஆனுல், உன் பல் நிஜப் பல்லாக இருக்க வேண்டுமே. அது நிஜப் பல்தானு?''

—'டொமினிக்கோ டெல் கோரியேர்,' மிலான்.

வேலையும் பதவியும்

ஒரு டைப்பிஸ்ட் மற்ருெருத்தியிடம்: ''ஓ! எனக்கு என் பதவி ரொம்பப் பிடிக்கிறது; வேலைதான் பிடிக்கவில்லை.''

—'ஸாட்டர்டே ஈவினிங் போஸ்ட்'



மனைவியின் வேலை

இ. க்ரோக்கினா
இ. பெட்ரோவா

வெகு நாளைக்கு முன்பு ஓர் ஊரில் ஒருவன் தன் மனைவியோடு வாழ்ந்து வந்தான். அவனுக்கு ஏழு குழந்தைகள். அவன் நாள் முழுவதும் வயலில் வேலை செய்தான். மனைவி வீட்டு வேலைகளைக் கவனித்தாள்.

மாலையில் வேலையிலிருந்து திரும்பியதும் அவன் குடிசை வாசலிலே, ''எங்கேடீ, எனக்குச் சோறு போடு, பசியாக இருக்கிறது!'' என்று கத்துவான்.

வயிறு நிரம்ப உண்டதும் அவன் கயிற்றுக் கட்டிலில் சாய்ந்துகொண்டே அன்று தான் கடுவெயிலில் நிலங்களை உழுததைப்பற்றி ஜம்பம் அடித்துக் கொள்வான். அவன் மனைவி பொறுமையாக அதைக் கேட்டுக் கொண்டிருப்பாள்.

ஒரு நாள் அவளுக்குப் பொறுமை எல்லை கடந்துவிட்டது; ''இதில் என்ன ஜம்பம் வேண்டிக் கிடக்கிறது? நான் வீட்டில் செய்யும் வேலைகளைவிட நீங்கள் ஒன்றும் அதிகமாகச் செய்து விடவில்லை'' என்றாள்.

''ஆ, அப்படியா! பானையை எடுத்து அடுப்பில் வைப்பது தானே பெண்களின் பெரிய வேலை!'' என்றான்.

மனைவிக்குத் தாங்கவில்லை; ''சரி, அப்படியானால் நம் வேலையை மாற்றிக்கொள்வோம். நான் வயலுக்குப் போகிறேன்; நீங்கள் வீட்டில் இருங்கள். ஆனால் உங்களால் இங்கே பாதி வேலை கூடச் செய்ய முடியாதே என்று தான் பார்க்கிறேன்'' என்றாள்.

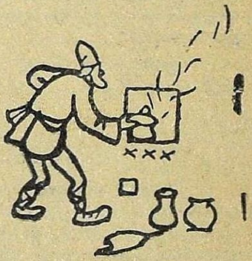
மூலம்: ஸோவியத் லாண்ட்

இது ஒரு ருஷியப் பழங்கதை: குடும்ப பாரத்தைத் தாங்குவதில் பெண்ணின் பங்கு எவ்வளவு என்பதைச் சித்திரிக்கிறது.

''என்னாலா முடியாது? பார்த்துக்கொள்'' என்று அவன் அதற்கு ஒப்புக்கொண்டான்.

மறு நாள் காலையில் மனைவி குதிரையை ஓட்டிக்கொண்டு, (ருஷியாவில் குதிரைதான் நிலத்தை உழும்) வயலுக்குப் போனாள். கணவன் வீட்டு வேலைகளில் முனைந்தான்.

மாலையில் அவள் வயலிலிருந்து திரும்பி வந்து, அவனைப் போலவே குடிசை வாசலில் நின்று, ''என்ன அத்தான், எனக்குச் சோறு போடுங்கள்; வயல் முழுவதையும் உழவடித்து வருவதனால் எனக்கு மிகவும் பசியாக இருக்கிறது!'' என்றாள்.

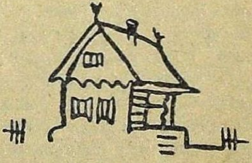


ஆனால் அவள் கணவனோ வீட்டு முற்றத்தில் செய் வகை அறியாமல் நின்றான். ''சோறே இல்லையே!'' என்று முனகினான்.

''என்ன சொல்கிறீர்கள்? சோறு இல்லையா?''

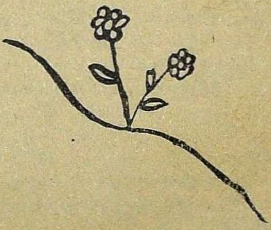
''உண்மையைத்தான் சொல்கிறேன். சாப்பாடு இல்லை. சோறு கொதிக்க வைத்த பானை கவிழ்ந்து விட்டது.''

''சரி, இறைச்சியாவது கொஞ்சம் இருக்குமே?''



''அதுவும் இல்லை. நான் சோறு கொதிக்க வைத்துக்கொண்டிருக்கையில், பூனை இறைச்சியைத் தின்றுவிட்டது.''

''மிகவும் மோசம்! குழம்பாவது இருக்கிறதா?'' என்று அவள் கேட்டாள்.



கணவன் உடனே அடுப்படிக்குத் தாவிச் சட்டியின் மூடியைத் திறந்தான். உடனே எங்கே பார்த்தாலும் ஒரே புகை! அவன் முகத்தில் புகை சூழ்ந்து, கண்ணீர் வடிந்தது. குழம்புத் தண்ணீர் சுண்டிப் புகைதான் வந்தது!

மனைவி கண்ணைத் துடைத்துக் கொண்டு, ''போனால் போகிறது.

(ஆங்கிலம்: 5-3-'58), டில்லி.

ரொட்டியாவது இருக்குமே!'' என்று சொல்வதற்குள், அவனுக்குச் சினம் பொங்கியது.

அவன் ஒரேயடியாகக் குதித்து, ''நான் எப்படி ரொட்டியைச் சுட முடியும்? இறைச்சியைப் பொரிப்பதற்குள், நான் கரைத்து வைத்திருந்த மாவு கொட்டிப் போயிற்று!'' என்ருன்.

''அட கடவுளே! குழந்தைகள் எங்கே?''

''எனக்கு என்ன தெரியும்? எனக்கு என்ன ஆயிரம் காலும் ஆயிரம் கையுமா இருக்கிறது, ஒரே சமயத்தில் எல்லாவற்றையும் கவனிக்க! நீயுமாச்சு, உன் வீடுமாச்சு! நான் பேசாமல் குதிரையை ஓட்டிக்கொண்டு வயலுக்குப் போகிறேன்'' என்று சொல்லி, அவன் ஓடினுன்.

''நான் சொன்னபடிதான் நடந்தது!'' என்று சொல்லிக்கொண்டே அவன் மனைவி சிரித்தாள்.

போலீஸ் பரீட்சை

போலீஸில் வேலை தேடி வந்த ஆட்களை வாய்க் கேள்வியாகக் கேட்டுப் பரீட்சை செய்தார்கள். ஓர் ஆளை இப்படிக் கேட்டார்கள்: ''நீ தனி வழி ஒன்றில் பெட்ரோல் காரில் போய்க்கொண் டிருக்கிருய். உனக்குப் பின்னுல், ஒரு காரில் கொள்ளைக் கூட்டம் ஒன்று அறுபது மைல் வேகத்தில் ஓடி வந்துகொண் டிருப்பதை நீ காண்கிருய். அப்போது நீ என்ன செய்வாய்?''

ஆள்: ''எழுபது மைல் வேகத்தில் என் காரைத் தட்டி விடுவேன்.''

—'அரிஸோனு கிட்டி காட்'

பெண் டிரைவர்கள்

பெண் டிரைவர்களின் தொல்லை, பிரான்ஸ் நாட்டில் பதினைந்தாம் லூயி மன்னனின் காலத்திலேயே சகிக்க முடியாது போயிற்று. தங்கள் சொந்த வண்டிகளை மிகக் குறுகிய சந்துகளில் பெண்கள் ஓட்டிச் சென்று வழியை அடைத்து வந்தார்கள்.

இந்தத் தொல்லையை நிறுத்தும்படி டி ஆர்கென்ஸான் என்ற மந்திரிக்கு மன்னர் கட்டளை யிட்டார். மந்திரிக்கோ இது பெரிய தர்மசங்கடமாய்ப் போயிற்று. ராஜ சபையில் ஏராளமான சீமாட்டிகளுக்குச் செல்வாக்கு இருந்தது. அவர்கள் வண்டியை அவர்களே ஓட்டக் கூடாது என்று கண்டிப்புச் செய்தால், மந்திரியின் வேலையே போய்விடும்.

எனவே, யுக்தியாக ஓர் அவசரச் சட்டம் பிறப்பித்தார்: ''முப்பது வயசுக்குக் கீழ்ப்பட்ட எந்தச் சீமாட்டியும் வண்டி ஓட்டக் கூடாது.''

இது உடனே பலன் தந்தது.

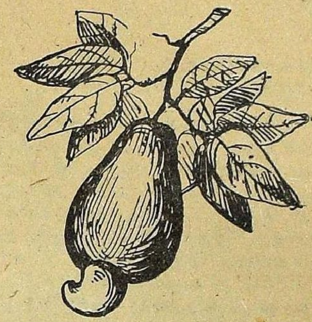
—'காரொனெட்'

அன்பின் வலிமை

உற்சாகமோ, வாக்கு வன்மையோ, கல்வியோ மனம் மாற்ற முடியாத எத்தனையோ பாவிகளை அன்பு மாற்றியிருக்கிறது.

—எஃப். டபிள்யு. ஃபேபர்

கடலால் கரையழிவதைத் தடுக்க வந்த முந்திரி இன்று பணம் தரும் காம தேநுவா யிருக்கிறது!



டாலர் தரும் முந்திரி

★

மசாலைப் பொருள்கள் நம் நாட்டில் இதிகாச காலத்துக்கு முன்னிருந்தே பயிராகி வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதியாகி வருகின்றன. அவற்றுள் ஜனங்கள் மிகவும் விரும்பி வாங்குவது முந்திரிப் பருப்பு.

இந்த மசாலைப் பொருள்களின் வியாபாரமே போர்ச்சுகீசியரையும் டச்சுக்காரரையும், நம் நாட்டுக்கு வரவழைத்தது. முந்திரி, மிளகு, ஏலம், கடுகு, மஞ்சள் போன்ற மசாலைச் சரக்குகள் காரணமாகவே அந்தக் காலத்தில் பல யுத்தங்களும் நடந்தன. மலேயாவில் மிளகு பயிராகத் தொடங்கியது முதல் இந்தியா மிளகு வியாபாரத்தில் பின் தங்கிவிட்டது. என்றாலும், முந்திரி முதலிய பிற பொருள்களின் ஏற்றுமதியில் இந்தியாவே முதல் இடம் பெற்றிருக்கிறது.

மசாலைப் பொருள்களில் மிளகுக்கு அடுத்த ஸ்தானம் முந்திரிப் பருப்புக்குத்தான். இந்தியாவின் மேலைக் கடல் கரையின் மலைப் பகுதிகள் அலை அடிப்பதால் அழிந்து வந்தன. அதைத் தடுப்பதற்காகப் போர்த்துகீசியர்கள் முந்திரிச் செடிகளைக் கொண்டு வந்து நட்டார்கள். இப்போது உலகத்துக்கு வேண்டிய முந்திரிப் பருப்பில் தொண்ணூற்றைந்து சதவிகிதத்துக்குமேல் இந்தியா ஏற்றுமதி செய்கிறது. உஷ்ண மண்டலங்களான ஆப்பிரிக்கா போன்ற நாடுகளில் முந்திரி பயிராகிறது. ஆனால் அவற்றில் விளையும் முந்திரிக் கொட்டைகளை உடைத்துச் சுத்தமான முந்திரிப் பருப்பாகத் தயார் செய்யும் தொழில் நம் நாட்டில் நடக்கிறது. முக்கியமாக, மலையாளக் கரையில் இந்தத் தொழில் விரிவாக நடைபெறுகிறது. நம் நாட்டில் ஒவ்வொரு வருஷமும் விளையும் அறுபதாயிரம் டன் முந்திரியையும் இங்கேதான் சுத்தம் செய்கிறார்கள். அப்படியிருந்தும் இங்கே இருக்கும் தொழிற்சாலைகளுக்கு வருஷம் முழுவதற்கும் போதுமான வேலை இருப்பதில்லை. அதனால் நம் தொழிற்சாலைக்கு வேலை கொடுக்க நாம் வெளி நாடுகளை - முக்கியமாகக் கிழக்கு ஆப்பிரிக்காவை - எதிர்பார்க்க வேண்டியிருக்கிறது.

1955-56 - ஆம் வருஷத்தில் இந்தியா நாலு கோடியே எண்பது லட்சம் ரூபாய் பெறுமானமுள்ள அறுபத்திரண்டாயிரம் டன் முந்திரியை அயல் நாடுகளிலிருந்து தருவித்தது. இவ்வளவு ஏராளமாகச் சரக்கைத் தருவித்தும் நம் முந்திரிப் பருப்புத் தொழிற்சாலைகளுக்குப் போதிய வேலை இல்லை. எனவே, நம் நாட்டிலேயே முந்திரியின் விளைச்சலை இன்னும் நிறைய அபிவிருத்தி செய்வது நம் கடமையாகும்.

முந்திரிப்பருப்பின் ஏற்றுமதி ஏறிக்கொண்டே போகிறது. 1950-51 - இல் அயல் நாடுகளுக்கு நம் நாட்டிலிருந்து இருபத்தையாயிரம் டன் முந்திரிப் பருப்பு ஏற்றுமதி ஆகியிருக்கிறது. 1955-56 - இல் முப்பத்தோராயிரம் டன் முந்திரிப் பருப்பு ஏற்றுமதி ஆயிற்று. விலையும் எட்டுக் கோடியே அறுபது லட்சத்திலிருந்து பன்னிரண்டு கோடியே

காப்பிரைட்: கர்மவீர் (கன்னடம்: 12-5-'57), ஹுப்ளி.

தொண்ணூறு லட்சத்துக்கு ஏறியிருக்கிறது.

முக்கியமாக அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, கானடா, ஆஸ்திரேலியா ஆகிய நாடுகளுக்கு முந்திரிப்பருப்புப் போகிறது. சமீப காலத்தில் ஐரோப்பிய நாடுகளிலிருந்தும் அதற்குக் கிராக்கி வந்துகொண்டிருக்கிறது. மேலே சொன்ன வருஷங்களில் ஏற்றுமதியான மதிப்புள்ள முந்திரிப் பருப்பில் முக்கால் பகுதியை அமெரிக்காவே வாங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. அதனால், இந்தியாவுக்கு டாலர் சம்பாதித்துத் தரும் காமதேநுவாக முந்திரிப் பருப்பு விளங்குகிறது.

முந்திரிப் பருப்பு விளைவை உடனடியாக அதிகப்படுத்த வேண்டுமென்பதற்கு மற்றொரு காரணமும் இருக்கிறது. வட ஆப்பிரிக்காவின் சில பகுதிகளில் முந்திரிப் பருப்பைச் சுத்தம் செய்யும் தொழிற்சாலைகளை ஸ்தாபிக்கும் முயற்சி நடந்துகொண்டிருக்கிறது. தவிர, போர்த்துகீசியருக்கும் இந்தியருக்கும் இடையே நல்லுறவு நிலவாததால், போர்த்துகீசியரின் கையில் இருக்கும் கிழக்கு ஆப்பிரிக்கப் பிரதேசங்களிலிருந்து கச்சா முந்திரியைத் தருவிப்பது என்பது இனிமேல் லகுவில் நடக்கும் காரியம் அல்ல; தடையும் வரலாம். அதனாலும் இந்தியாவில் கச்சா முந்திரியை அதிகரிக்கச் செய்து சுய தேவையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. ஏனென்றால், முந்திரிப் பருப்பு வியாபாரத்தால் அயல் நாடுகளிலிருந்து டாலர் சம்பாதிப்பது மிக அவசியமாயிருக்கிறது.

இரண்டாவது ஐந்து வருஷத் திட்டப்படி முந்திரி உற்பத்தி அறுபதாயிரம் டன்னிலிருந்து லட்சத்து ஆறாயிரம் டன்னுக்கு ஏற வேண்டியிருக்கிறது. கேரளத்தில் மத்திய அரசாங்கத்தின் பண உதவியைக் கொண்டு இருபதாயிரம் ஏக்கர் நிலத்தில் ஐந்து வருஷத்துக்குள் முந்திரி மரங்களை வளர்க்கும் திட்டம் ஒன்று தயாராகி யிருக்கிறது. சென்னை அரசாங்கமும் இது போன்ற திட்டம் ஒன்றை ஆராய்ந்துகொண்டிருக்கிறது. பம்பாயிலும் உத்தரப் பிரதேசத்திலும் பரீட்சார்த்தமாக முந்திரி மரங்களை நட்டு வளர்க்கத் தொடங்கி யிருக்கிறார்கள். இது பொருளாதார முக்கியத்துவம் பெற்றிருப்பதால், மத்திய அரசாங்கம் இந்தத் திட்டத்துக்குத் தாராளமாகப் பணம் உதவ முன்வந்திருக்கிறது. இந்த விவசாயத்தை ஏற்றுக்கொள்கிறவர்களுக்கு மிகக் குறைந்த விலையில் அவர்களுக்குத் தேவையான அளவுக்கு விவசாயப் பொருள்களை உதவவும், அதிகமாக விளைந்த ஒவ்வோர் ஏக்கருக்கும் நூற்றைம்பது ரூபாய் வீதம் கடன் கொடுக்கவும் அது ஏற்றுக்கொண்டிருக்கிறது. இந்த நோக்கத்தில் மத்திய அரசாங்கம், ராஜ்ய அரசாங்கத்துக்குக் கடன் கொடுத்திருக்கிறது.

சென்னை அரசாங்கம் முந்திரி விளைவைப்பற்றி ஆராய்ச்சி நடத்தியிருக்கிறது. மங்களூர், ரத்தினகிரி, கொட்டாரக்கரை ஆகிய இடங்களில் ஆராய்ச்சிக் கூடங்கள் இப்போதே வேலை செய்துகொண்டிருக்கின்றன. விவசாயிகளுக்கு ராஜ்ய சர்க்கார் அதிகாரிகள், உசிதமான யோசனைகள் சொல்லுவதற்கு அநுகூலமாக உல்லாளத்து ஆராய்ச்சிச்சாலையில் பயிற்சி கொடுக்கிறார்கள். இதனால் சாஸ்திரீயமான வழியில் முந்திரி விளைச்சலை அதிகமாக்கலாம். வேலையற்ற சிலருக்கு இதனால் வேலையும் கிடைக்கிறது.

தோற்றம் ஏமாற்றும்

தோற்றத்தைக் கண்டு ஏமாறாதே. ஒரு ஷில்லிங் காசு பத்து வருஷத்துக்கு முன்போலவே இப்போதும் தோன்றுவதைப் பார்.

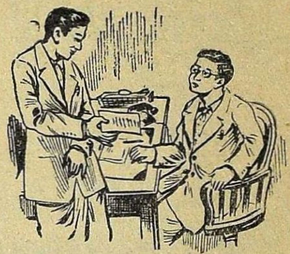
—ஃப்ளாய்ட் ஆர். மில்லர்

வாழ்க்கைச் சித்திரம்:

காலமும் வேலையும்

'முன்ஷி'

அன்று காரியாலயத்தில் தண்டபாணிக்குப் போதாத வேளையா யிருக்க வேண்டும். அவர் கபடம் இல்லாமல் உழைக்கும் ஒரு ஸ்டெனோ டைபிஸ்டு - அதாவது, சுருக்கெழுத்து டைப் குமாஸ்தா. முந்தின நாள் 'கடையைக் கட்டும் போது' வேலை மிகுதியால் சில கடிதங்கள் பாக்கி நின்று போய்விட்டன. மானேஜர் வருவதற்குமுன் அவற்றைத் தயாராய் வைத்திருக்கும் நல்லெண்ணத்துடன் அவர் ஒரு மணி நேரம் முன்னதாகவே காரியாலயம் போய்ச் சேர்ந்தார்.



அவரைப் பாராட்டுவதற்குப் பதிலாக மானேஜர் வள்ளென்று விழுந்தார்: ''இவை ஏன் பாக்கி நின்று போயின? சுகஜீவனம் ஆரம்பமாகிவிட்டதா? வேண்டுமென்றே இரண்டு கடிதங்களை நிறுத்தி வைத்துக்கொள்வது, மறுநாள் அதிகச் சுறுசுறுப்புக் காட்டுவது - இந்தத் தந்திரங்கூடப் புரியாமலா நான் மானேஜர் உத்தியோகம் பார்க்கிறேன்.''

தண்டபாணி தம் கட்சியை விளக்கினார்: ''நேற்று ஒரு மணி நேரம் அதிகமாக வேலை செய்தேன். அப்படியிருந்தும் சில நின்று போயின. கடிதங்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகம்; நீளமும் அதிகம். இது மாத்திரமல்ல; அவற்றில் சில சிக்கல்களும் இருந்தன. 'சகட்டு மேனியா'க அடிப்பதற்கில்லை...''

மானேஜர் கோபத்துடன், ''சிறு பிள்ளைக்கு அ-ஆ-இ-ஈ கற்பிப்பது போல் நீர் எனக்கு இதெல்லாம் சொல்லி விளக்கத் தேவையில்லை'' என்று கூவி, 'அந்தக் காலத்தில்' தாம் மாடுபோல் உழைத்த விவரங்களை எடுத்துரைத்தார். ஒரு கடிதத்தில் சராசரி இத்தனை வார்த்தை, இத்தனை கடிதங்களில் மொத்தம் இத்தனை வார்த்தை, நிமிஷத்துக்கு 120 வார்த்தை வீதம் சுருக்கெழுத்து, 40 வார்த்தை வீதம் டைப் ஆக 5 மணி வேலைகூட இல்லை என்பதை, ஆணித்தரமாக ஐயம் திரிபற உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல் எடுத்துரைத்தார். யாரோ ஒருவன் சராசரிக் கணக்குப் பார்த்து ஆற்று வெள்ளத்தில் இறங்கினானாமே அந்தக் கதையைச் சொல்லி அவருடைய பிசகைத் தண்டபாணி திருத்த முடியுமா? மாட்டுப் பெண்களுக்கும் ஆபீஸ் குமாஸ்தாக்களுக்கும் இந்த உரிமை ஏது?

இருந்தாலும், அன்று மாலையில் மானேஜர் முன்பு ஒரு சிறு பட்டியலைத் தண்டபாணி சமர்ப்பித்தார். அதில் மணி, நிமிஷக் குறிப்போடு, மானேஜரின் கடிதங்களை 'டிக்டேட்' செய்வதற்குள் அவருக்கு ஏற்பட்ட இடைஞ்சல்களும், தாம் தொடர்ந்து 'டைப்' அடிக்க முடியாமல் நிகழ்ந்த தொல்லைகளும் அடங்கியிருந்தன.

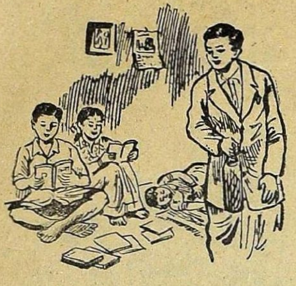
மானேஜருக்காக டெலிபோன் செய்தி.

ஒரு முக்கிய வியாபாரியின் பேட்டி.

டைரெக்டரின் அழைப்பு.

''எங்கே விட்டேன். வாசி.''

காப்பிரைட்: ஹிந்து (ஆங்கிலம்: 23-12-'57), சென்னை-2.



''இ ர ண் டா வ து பாராவை வாசி.''
''அதை அடித்துவிட்டு இப்படி எழுது.''
டெலிபோன்.
''அந்தப் பழைய கடிதத்தைக் கொண்டு வா.''
அழைப்பு.
''இங்கேயே இரு; ஒரு நிமிஷத்தில் வந்து விடுகிறேன்.''
வகையரு.

இதெல்லாம் நடக்கும்போது கடிகாரம் போகாமல் நின்று கொண்டா இருக்கிறது?

மானேஜர் இதைப் பார்த்துச் சிங்கம்போல் கர்ஜித்தார்; நெருப்பை மிதித்த குரங்கு போல் சிங் சிங் என்று குதித்தார். அந்த ஆர்ப்பாட்டத்தினுல் அவருக்கு இரண்டு நன்மைகள் உண்டு: ஒன்று, அவருடைய ஆத்மா சாந்தி அடைந்தது; இரண்டு, மானேஜரின் கண்டிப்பான நிர்வாகத் தடபுடல் டைரெக்டரின் காது வரைக்கும் எட்டியது. ஆயினும், குமாஸ்தாவின் அதிகப் பிரசங்கித்தனமான இந்தப் பட்டியலை மானேஜர் கிழித்தெறியாமல் தம் மேஜை அறைக்குள்ளேயே பத்திரமாக வைத்துக்கொண்டார். இவருடைய வேலையில் டைரெக்டர் தளர்ச்சி காணும்போது, இதை இவர் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்; இல்லையா!

தண்டபாணி நேரங் கழித்து வீடு திரும்பினுர். வீடு கப்-சிப் என்றிருந்தது. யாருக்காவது உடம்பு சரியில்லையா என்று அறியக் கவலையுடன் நாலு புறமும் பார்த்தார். நல்ல காலம், அப்படி ஒன்றுமில்லை. கோபாலனும் சுமதியும் இரண்டாம் பாட புஸ்தகத்திலுள்ள 'நல்ல பிள்ளைகள்' போல், தங்கள் படிப்பில் மௌனமாய் ஈடுபட்டிருந்தார்கள். நளினி பச்சை நிற ரப்பர் பொம்மையை அன்புடன் அணைத்துக்கொண்டு பாதி தரையிலும் பாதி பாயிலுமாக இன்பத் தூக்கத்தில் ஆழ்ந்திருந்தாள். பார்வதி சமையலை முடித்துக் கொண்டிருந்தாள். ரஸத்தில் நெய்த் தாளிதம் சொய் என்று மணம் வீசிற்று. ஒரு கவிஞன் இதையெல்லாம் பார்த்திருந்தால், 'மேதினியில் வேறோர் ஆனந்த முண்டோ?' என்று பாடியிருப்பான். ஆனுல் தண்டபாணிக்கு, இவ்வளவு ஒழுங்கும் அமைதியும் நல்லதற்கில்லை என்று தோன்றியது.

''என்ன சமாசாரம், கோபால்?'' என்று அவர் வெடுக்கென்று கேட்டார்.

காரணமில்லாத இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டு மிரளாமல் மகன், ''ஒன்றுமில்லை, அப்பா'' என்ருன். தகப்பனுர் துணிகளை மாற்றும் சடங்கைச் சற்று நிதானமாகச் செய்துகொண்டே, ''ரேடியோ ரிப்பேரா?'' என்று வினவினுர்.

கோபாலன் மலைத்து, ''எனக்குத் தெரியாதே! ஏன்?'' என்ருன்.

''என்னவோ தோன்றிற்று.... மறுபடி ஆட்டத்தில் காயமா?''

''இல்லையப்பா; ஏன்?''

''ஒன்றுமில்லை.''

கைகால் கழுவப் போகும் வழியில் அவர் ஒட்டைச் சிவிங்கிபோல் சமையலறையில் தலையை நீட்டி, ''நம் அருமைக் குஞ்சு குளுவானெல்லாம் ஏன் இவ்வளவு சமர்த்தாய் இருக்கின்றன? இது என்ன விபரீதம்?'' என்று மனைவியிடம் கேட்டார்.

''நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் உள்ள குழந்தைகள் வேறு எப்படி இருக்கும்?'' என்ருள், பார்வதி பிடி கொடுக்காமல். சமையலறை நச்சரிப்பு வேலைகளை முடித்துக் கொண்டு கூடத்துக்கு வந்ததும், அவள் தன் முகத்தையே ஒரு கேள்

விக் கொக்கியாக வைத்துக் கொண்டு மகனிடம், ''அதைக் காண்பித்தாகி விட்டதா?'' என்று கேட்டாள்.

பையன் காணாமல் போகாத ஒரு காகிதத்தைத் தன் புஸ்தகங்களுக்குள் தேட ஆரம்பித்தான். பள்ளிக் கூடத்திலிருந்து பையனின் முன்னேற்ற அறிக்கை (பிராக்ரெஸ் ரிபோர்ட்) வரும் பருவம் அது என்பது தண்டபாணிக்கு ஞாபகம் வந்தது. சிடுசிடுக்கும் தம் கேள்வி மாரிக்கும் மகனின் தலைகுனிந்த மழுப்பலுக்கும் அவர் மனத்தைத் தயார் ஆக்கிக்கொண்டார். இந்த வினவிடை நாடகம் அநாவசிய மான ஒரு நடவடிக்கை. ஆனால் வாழ்க்கையில் இது ஒன்றுதானா அநாவசியமான நடவடிக்கை!

முக்கால் கிணறு தாண்டும் அந்த மார்க்குகளின்மீது பார்வை தத்தித் தத்திச் சென்று முடிந்ததும், அன்று அவர் மனத்தில் வறண்ட ஹாஸ்ய உணர்ச்சி உதித்தது. அந்த 'மாணவ முன்னேற்ற' (பின்னேற்ற?) அறிக்கையை ஒருபுறம் வைத்து, மகனிடம், ''சரி, சரி; படி'' என்று சொல்லிவிட்டு, காகிதமும் பென்சிலும் எடுத்து, அவர் சில கணக்குகள் போட்டுப் பார்த்தார். முடிவு திருப்தி யளித்தது என்பது அவருடைய முக பாவத்திலிருந்து தெளிவாயிற்று.

பார்வதி கணவனின் தோள் புறமாக எட்டிக் குனிந்து பார்த்து, அது என்ன கணக்கு என்று புரியாததால், ''இப்படியே இருந்தால் பெரிய பரீட்சையில் கடைத்தேறுவானா, இருந்த இடம் பள்ளந் தானா?'' என்று கேட்டாள்.

''பள்ளிக்கூட அதிகாரிகள் ஏதாவது ஜாலவித்தை செய்து மேல் வகுப்புக்குத் தள்ளிவிடுவார்கள் என்றே நினைக்கிறேன். கடைசி 8, 10 பையன்களுக்குள் இவன் இருந்தால் அதுவும் சந்தேகமே. ஆனால் நம் குழந்தை அவ்வளவு மோசம் என்று தோன்றவில்லை. புதுப் புத்தகம் வாங்கும் செலவு ஏற்படத்தான் ஏற்படும் என்று நினைக்கிறேன்.''

''அழகாய்த்தான் இருக்கிறது உங்கள் பேச்சு!'' என்று வருத்தத்

துடன் சொல்லி, மனைவி தன் தோளை மோவாய்க் கட்டையால் நங் என்று இடித்துக்கொண்டாள். 'மகா கனம் பொருந்திய ஸ்ரீநிவாச சாஸ்திரிகூட அரை மணி நேர அற்புதச் சொற்பொழிவில் அடக்க முடியாத கருத்துக்கள், அந்த ஒரு சைகையில் அடங்கியிருந்தன என்றால் மிகையாகாது' என்று நான் தாழ்மையுடன் உறுதியாய்க் கூறுவேன்.

சிறிது நேரத்துக்கெல்லாம், தம் கணக்குகளை ஆதாரமாகக் கொண்டு தண்டபாணி தலைமை உபாத்தியாயருக்கு ஒரு கடிதம் எழுதி, அந்த ரிப்போர்ட்டுடன் பிணைத்து வைத்தார். அதில் ஒரு பகுதி இது: ''ரிப்போர்ட்டைப் படித்ததும் பெற்றவனுக்கு வருத்தம் உண்டாகிறது. ஆனால் சிந்தித்துப் பார்த்தால், சில சமாதானங்களும் தோன்றுகின்றன. இந்தக் கால மாணவனின் அடிவானம் அகன்றுகொண்டே போகிறது. படிப்பைத் தவிர இதர அலுவல்கள் அதிகரிக்கின்றன; இவை நன்மையே என்றால் இவற்றை விலை கொடாமல் பெற முடியுமா? மார்க்குகள் அடிமரத்தை நோக்கிச் செல்வதே அந்த விலை. இத்துடன் இருக்கும் கணக்குப் பட்டியலிலிருந்து, ஒரு மாதத்தில் இடைவெளியில்லாமல் அடங்கியிருக்கும் 720 மணி நேரத்தை ஒரு சாதாரணப் பையன் செலவிடும் விவரம் இப்படி:

''தூக்கம், சொந்த ஜோலிகள், பள்ளிக்கூடத்தில் ஆஜராயிருப்பது, மொத்தம் சுமார் 450 மணி;

''விளையாட்டு, உல்லாசப் பொழுதுபோக்கு, கதைப் புத்தகமும் பத்திரிகையும் படிப்பது, தினசரித் தாளில் சினிமாப் பத்தியும் விளையாட்டுப் பக்கமும் காமிக்குகளும் மனப்பாடம் செய்வது, சர்க்கஸும், சினிமாவும் பார்ப்பது, எரிந்த தீக்குச்சிகள் சேகரிப்பது போன்ற உல்லாச அலுவல்கள் (ஹாபி), டாஸ்மேனியாவிலும் பெடகோனியாவிலும் உள்ள பேனா நண்பர்களுக்குக் கடிதங்கள் எழுதுவது, பள்ளிக்கூட நாடகத்துக்கும் பேச்சுப் போட்டிக்கும் தயார் செய்துகொள்வது வகையரா, மொத்தம் சுமார் 300 மணி;

''ஆக, கால தேவனிடம் மாதம் மாதம் கடன் சுமார் 30 மணி.. ஒன்று அவசியம் சொல்ல வேண்டும் - பையன்களின் ஜாக்கிரதையால்தான் கடன் இவ்வளவு குறைவாக இருக்கிறது. அவர்கள் அயல் நாட்டு வர்த்தக ஒலிபரப்பைக் கேட்டுக்கொண்டே, வாரப் பத்திரிகையும் படிக்கிறார்கள், டிபனும் சாப்பிடுகிறார்கள். இல்லாவிட்டால் இன்னும் அதிக நேரம் பிடிக்கும்.

''இந்த நிலையில், பாவம், பையன்களுக்குப் படிப்புக்காக ஒரு நிமிஷமாவது எங்கேயிருந்து கிடைக்கும்? பாடம் நடக்கும்போது காதில் விழுந்து வெளியேறத் தவறிய பாட விஷயங்கள் சிலவற்றை வைத்துக்கொண்டே இந்த மார்க்காவது வாங்குகிறார்கள் என்பது நிச்சயம். அதை முன்னிட்டு நான் உங்கள் பள்ளிக்கூடத்து 12 வாத்தியார்களைப் பாராட்டி அவர்களுக்கு நன்றி செலுத்துகிறேன். அவர்களுடைய திறமையால்தானே மாணாக்கர்கள் இந்தச் சொல்ப மார்க்குகளாவது வாங்குகிறார்கள்! . . . .''

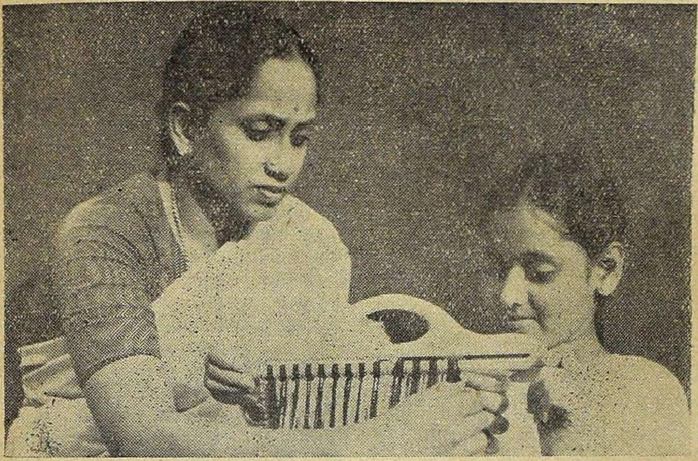
பார்வதிக்காக இந்தக் குறிப்பு மொழிபெயர்க்கப் பெற்றது. விசை போன்ற மோவாய்க்கட்டையின் விமர்சனம் மறுபடியும் நிகழ்ந்தது: ''பிள்ளையின் படிப்பும் அப்பாவின் கொனஷ்டையும் - ஜோடி சரியாய்த்தான் இருக்கிறது! நான் இனிமேல் பத்திரிகைகள் வாங்குவதை நிறுத்திவிடுகிறேன். பகல் நேரத்தில் எனக்குக் கஷ்டமாகத்தான் இருக்கும். ஆனாலும் பரவாயில்லை'' என்றாள் அவள்.

''இது பயனற்ற தியாகம், பார்வதி. லாகிரிப் பொருளை நாடுகிறவன் போல் அவன் வெளிப்படையாகவோ மறைவாகவோ இரவல் வாங்கியாவது படிக்கத்தான் படிப்பான். அதனால், இப்போதைக் காட்டிலும் அதிக நேரமே செலவாகும்; வேறு துர்க்குணங்களும் ஏற்படும்'' என்றார் கணவர், பரிவுடன்.

பார்வதி காலத்தை வீணாக்கும் மட்டமான அயல்நாட்டு வர்த்தக ஒலிபரப்பையாவது தடுப்பது என்று தீர்மானித்தாள். அதையும் தண்டபாணி ஆமோதிக்காமல், ''வேண்டாம், பார்வதி, தடுத்தால் அதற்காக ஒருவேளை ஸ்ரீமான் கேஸ்கர் உனக்கு ஒரு பத்ம-ஸ்ரீ அளிக்கலாம்; எனக்கும் அதில் பெருமைதான். ஆனால் உன் முக்கிய எண்ணம் நிறைவேறாது. அக்கம் பக்கத்தில் இருக்கும் ஆறேழு ரேடியோக்களிலிருந்தும் கலந்து வரும் ஒலிக் குப்பைக்குச் செவி சாய்த்து, பாவம், குழந்தை வீண் அலுப்படைவான்.''

''உங்கள் 'கிண்டல்' ஒருபுறம் இருக்கட்டும்; ஆபத்தான இந்தப் பைத்தியத்தை எப்படியாவது நிறுத்தித்தான் ஆகவேண்டும்.''

''பதறாதே, பார்வதி; நிதானமாய்ச் சிந்தித்துப் பார். உலகத்தின் பைத்தியம் நாளுக்கு நாள் வலுத்து வருகிறது. உலகத்தோடு ஒத்து வாழ் என்பது முதியோர் பொன்மொழி. ஆகவே, பைத்திய வாசனையே இல்லாத விசித்திரப் பிரகிருதியாக நம் மகனை விட்டு வைப்பது எவ்வளவு கிறுக்குத்தனமான காரியம்! அதைவிட அபகாரம் வேறு வேண்டாம்'' என்று தெளிவாக்கினார் தண்டபாணி.



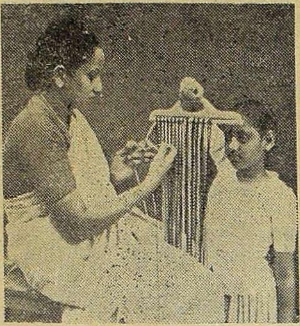
பட்டு நூல் கைப் பை

ஸ்ரீமதி என். ராமகிருஷ்ணா

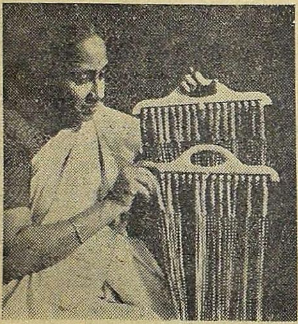
பல விதமான கைப்பைகளில் பட்டு நூல் கைப்பையும் ஒன்று. இது பெண்களின் டம்பப் பை போல் அல்லாமல் கொஞ்சம் பெரிதாகவும் இருக்கும். இதில் கனமான சாமான்களும் எடுத்துச் செல்லலாம்; குழந்தைகள் பள்ளிக்கூடத்துக்குப் புத்தகங்களும் எடுத்துச் செல்லலாம்.

இந்தப் பை போடுவதற்கு முக்கியமாக வேண்டிய உபகரணங்கள் இரண்டு வர்ணத்தில் பட்டு நூல். மிகவும் மோட்டாவாகவும் இல்லாமல் மிகவும் மெல்லியதாகவும் இல்லாமல் உள்ள பட்டு நூலை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அரைநாண் கட்டும் பட்டு நூல் மிகவும் சிறந்தது. இரண்டு-அதாவது, ஒரு ஜோடி - கைப்பிடிகள் வேண்டும். இவை கடையில் கிடைக்கும். பிளாஸ்டிக் கைப்பிடிகள் அழகாக இருக்கும். ஆனால் கீழே விழுந்தால், அவை உடைந்து விடலாம். அதனால் கெட்டிக் கைப்பிடியாகப் பொறுக்கவேண்டும். ஏனென்றால், இந்தப் பையின் முழு வேலையும் கைப்பிடியிலிருந்தே ஆரம்பிக்கிறது. கைப்பிடி உடைந்தால், வேறு பிடி போடவோ சேர்க்கவோ முடியாது. மரத்திலோ உலோகத்திலோ செய்த பிடியாகப் பார்த்து வாங்க வேண்டும். சுமார் ஒரு ரூபாய் இருக்கலாம், ஒரு ஜோடி கைப்பிடிகளின் விலை. வேண்டிய நூல் 12 மடிகள். ஒவ்வொரு மடியின் கனமும் 2 அவுன்ஸ் இருக்கலாம். மிகவும் கனமான நூல் போட்டால், பையின் கனமே அதிகமாகிவிடும். சாதாரணமாக இரண்டு வர்ணங்கள்-மஞ்சள், கறுப்பு. மற்றப்படி அவர் அவருடைய விருப்பம் போல் வர்ணங்கள் தேர்ந்தெடுக்கலாம். அதற்குத் தக்கபடி கைப்பிடி வேண்

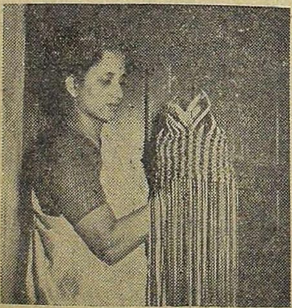
காப்பிரைட்: ஸ்போர்ட் அண்ட் பாஸ்டைம் (ஆங்கிலம்: 26-1-'57), சென்னை-2.



படம் - 2



படம் - 3



படம் - 4

டும். ஒவ்வொரு வர்ணத்திலும் 6 மடிகள் போதும்.

கைப்பிடியின் அடிப் பாகத்தில் நீண்டதொரு கட்டை உண்டு. இது பிடிப்புக்குக் கீழே இருக்கும். இது இரண்டு பாகங்களாக அமைந்திருக்கும். கைப்பிடியின் சுமாரான நீளம் 12 அங்குலம்.

முதல்முதல் நூல்களை வேண்டிய அளவு நீளங்களில் வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு நூலும் அடிப் பாகக் கட்டை அருகே கைப்பிடியை ஐந்து சுற்றுச் சுற்றக்கூடிய நீளம் இருக்க வேண்டும்; அதாவது, கைப்பிடியின் நீளத்தைப்போல் 10 மடங்கு. இது மிகவும் கவனமாகச் செய்ய வேண்டிய விஷயம். முன்பு சொன்ன கைப்பிடியின் அடிப் பாகக் கட்டையின் ஒரு பகுதி 17 ஜோடி நூல் கொள்ளும். ஒரு வர்ணத்தில் எடுத்துக்கொண்ட நூலைச் சரியாக இரண்டாக மடித்துக்கொள்ள வேண்டும். வெட்டாத துனியைக் கைப்பிடியின் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு, வெட்டிய நுனியை, கைப்பிடியின் கட்டையைச் சுற்றி எடுத்துச் சென்று, மேல் வளையத்தில் செலுத்திக் கெட்டியாகக் கட்டையைச் சுற்றி இழுக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு வளையத்துக்கும் இப்போது இரண்டு நூல்கள் தொங்கும். முதல்முதல் 2 ஜோடி மஞ்சள் நூலும், அதற்கு அடுத்தபடியாக 2 ஜோடி கறுப்பு நூலும் மாறி மாறிக் கட்டையின் முழு நீளத்துக்கும் தொங்கும்படி தயார் செய்துகொள்ள வேண்டும். எப்படி நூல்களைத் தயார் செய்ய வேண்டும் என்பதைப் படம்-1 விளக்குகிறது.

பை முழுவதையும் முடிச்சுகளால் ஆக்க வேண்டும். இந்த முடிச்சுப் போடும் வேலையே நுட்பமானது; கஷ்டமானது. பழகிப் பழகிப் போட்டுப் போட்டுப் பார்த்துத்தான் அநுபவத்தில் வெற்றி அடைய வேண்டும். இரண்டு பேர் சேர்ந்து போடுவது சிரமத்தைக் குறைக்கும்.

நூல்கள் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும் கைப்பிடியை ஓர் ஆணியில் மாட்டவேண்டும். பொறுமை

யுடைய சிநேகிதி கிடைத்தால், அவள் அதைத் தூக்கிப் பிடித்துக்கொள்ளச் செய்யலாம். ஒரே மூச்சில் முடிச்சுக்களைப் போடவேண்டும் என்பது கிடையாது; ஒழிந்த வேளையில் போடலாம்.

முதலில் இரண்டு ஜோடி மஞ்சள் நூலிலிருந்து ஆரம்பிக்கவேண்டும். நடுவில் உள்ள இரண்டு நூலை விட்டு, வலது பக்கத்து நூலை எடுத்து, ஒரு வளையம்போல் செய்து, தொங்கும் இரண்டு நூல்களுக்கு அடியில் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்; இடது பக்கத்து நூலை எடுத்து, அதன் நுனியைத் தொங்கும் இரண்டு நூல்களுக்கும் அடியில் விட்டு மேல்புறமாக வளையத்தில் செலுத்திக் கெட்டியாக இழுத்து முடிச்சுப் போடவேண்டும். இதைப் படம்-2 விளக்குகிறது. எழுதுவது போல் செய்வது அவ்வளவு சுலபமல்ல. பல முறை முயன்று தெரிந்து கொண்டால், பிறகு முடிச்சுக்கள் தாமாகவே வரும்.

இதைப் போலவே கறுப்பு நூல்களிலும் செய்ய வேண்டும். பிறகு இப்படியே ஒவ்வொரு வர்ண நூலிலும் 13 முடிச்சுக்கள் ஒன்றன் கீழ் ஒன்றாகப் போட வேண்டும். அவை பார்ப்பதற்குச் சங்கிலி மாதிரி இருக்கும். இதுவே பையின் மேல் புறம். ஒரு கைப்பிடியில் தொங்கும் நூல்களில் முடிச்சுப்

படம் - 6

படம் - 7

படம் - 5

படம் - 8

போட்ட பின்பு, இரண்டாவது கைப்பிடியின் நூல்களிலும் முடிச்சுக்கள் போட வேண்டும். இதைப் படம்-3 விளக்கிக் காட்டுகிறது. பிடியிலிருந்து தொங்கும் அழகான சங்கிலி வரிசையைப் படத்தில் காணலாம்.

இப்போதுதான் பையின் உடல் பாகம் ஆரம்பமாகிறது. பின்னிய இரண்டு கைப்பிடிகளையும் ஒன்றன் மீது ஒன்ருக வைத்துச் சுவரில் தொங்கவிட வேண்டும். பக்கம் புரண்டு போகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இடது பக்கத்துக் கோடியிலிருந்து ஆரம்பித்து முடிச்சுக்களைப் போட வேண்டும். மத்தியில் உள்ள ஒரு மஞ்சள் கயிற்றுக்கும் கறுப்புக் கயிற்றுக்கும் முடிச்சுப் போட்டு, இரண்டு பக்கத்திலுமுள்ள மஞ்சள் கறுப்புக் கயிறுகளுடன் இணைக்க வேண்டும். முன் போலவே முடிச்சு வளையங்கள் போட்டுப் போடவேண்டும். இடது கோடியிலிருந்து வலது கோடி வரையில் சென்றதும் பையைப் புரட்டி, மறு பக்கம் தொடங்கி முடிச்சுக்கள் போட வேண்டும். ஆரம்பித்த இடத்துக்கு வந்ததும், ஒரு வரிசை முடிவு பெறும். பிறகு அடுத்த வரிசையைத் தொடங்க வேண்டும். ஒழிந்த வேளையில் இப்படியே செய்து பை முழுவதையும் முடிக்க வேண்டும். பையின் பக்கவாட்டைப் படம்-4 காண்பிக்கிறது. படம்-5 பாதி வேலை முடிந்ததையும், படம்-6 வேலை முடிந்ததும் பையின் தோற்றத்தையும் காண்பிக்கின்றன.

அடுத்தபடியாக, பையை உள்புறத்தில் திருப்ப வேண்டும். அடிப்பாகத்தை மூடுவதற்கு மஞ்சள் கயிறுகளையும், கறுப்புக் கயிறுகளையும் இணைத்து முடிக்க வேண்டும். சாதாரண முடிச்சுப் போட்டால் போதும். ஆனுல் பட்டு நூலில் முடிச்சு வழுக்கிப் போகுமாதலால், எவ்வளவு கெட்டியாக இழுக்க முடியுமோ அவ்வளவு கெட்டியாக இழுத்துப் போட வேண்டும். இதைப் படம் - 7 விளக்குகிறது. இதற்கு உதவி தேவையாக இருக்கும்.

நீட்டிக்கொண்டிருக்கும் பிசிர்களை ஒரு கத்தரிக்கோலால் வெட்டிவிட வேண்டும் (படம்-6). அடிப்பாகத்தைக் கெட்டி ஊசி கொண்ட தையல் மெஷினில் தைத்தால் நல்லது. வெட்டும்போது முடிச்சுக்கு மேல் ஒரு துளி நூல் விடவேண்டும். இதன் மேல் தையல் சுலபமாக முடியும். இதைக் கையாலும் செய்யலாம். இந்த முடிச்சுக்கள்மீது ½ அங்குலம் அகலமுள்ள துணியை மடித்து வைத்துக் கைத் தையல் போடலாம். மறுபடியும் பையை வெளிப்புறம் திருப்பிவிட வேண்டும். முடிவாகத் தயாரான பையைப் படம்-7 காண்பிக்கிறது. பையிலிருந்து வெட்டி எடுத்த நூல் துண்டுகளை வீணடிக்காமல் குழந்தைகளின் பின்னலுக்கு உபயோகப்படுத்தலாம்.

இந்த மாதிரி பை போட எவ்வளவு செலவாகும் என்று பார்த்தால், சுமாராக ரூபாய் 7-இலிருந்து 10 வரையில் ஆகலாம். இது நூலின் தரத்தையும் பருமனையும் பொறுத்தது. பையின் நீள அகலம் சுமார் 15 அங்குலமும் 14 அங்குலமும் இருக்கும். கைப்பிடியை மிகவும் அழகானதாகப் போட்டால் கொஞ்சம் விலை அதிகமாகும். சிறிய பையும் போடலாம்; விலை அதிகம் ஆகாது. இதே மாதிரி சாதாரண நூலிலும் பை போடலாம். அது சற்று வர்ணமும் அழகும் குறையும்; ஆனுல் கரடு முரடான வேலைகளுக்குப் பயன்படும். பம்பரக் கயிற்றிலுங்கூடப் பை போடலாம்.

பழகப் பழக மிக அழகான பையை மிகக் குறைந்த நேரத்தில் போட்டு முடிக்கலாம். இதற்கு மாதிரி கிடையாது. படித்துப் போடுவதைவிடப் பார்த்துப் போடுவது சுலபம். பார்த்துப் போட ஒரு பை தேவை. ஆனுல், அதைக் கஷ்டப்பட்டுத்தான் போடவேண்டும்!

ஆறரைக் கோடி ஆண்டு களுக்கு முன்பே முழு வளர்ச்சி அடைந்த பிராணி!

எறும்பு நாகரிகம்

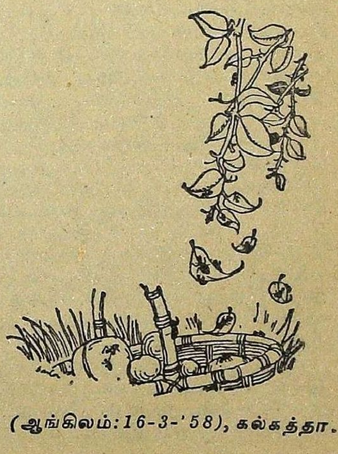
ரால்ஃப் மிடில்ட்டன்

எறும்பு இனத்தில் மொத்தம் 3,500 வகை இருப்பதாக இதுவரை விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்; இவைகளுக்கு உள்ள அறிவு மதி நுட்பமா (இன்டெலிஜென்ஸ்), அல்லது இயற்கை (இன்ஸ்டிங்டிவ்) உணர்வா இது என்ற விஷயம் இன்னும் தெளிவாக வில்லை. எறும்புக் கும்பலையும் (அதுவும் ராணுவ எறும்புகளை) பாஸிஸ்ட், கம்யூனிஸ்ட் சமுதாயத்தையும் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது சரியா என்பதும் விவாதத்துக் குரிய விஷயமே. முக்கியமாக, ஒன்று தெரிகிறது: எறும்புகளிடம் அதிசயமான பழக்க வழக்கங்களும் அற்புதத் திறமையும் உண்டு; இதிலிருந்து அவைகளுக்கு விசேஷ அறிவும் கட்டுப்பாடும் இருப்பது தெரிகிறது.

எறும்புகளின் நுண்ணறிவைப் பற்றிய செய்திகளுக்குள் மிகவும் அதிசயமானது, '6½ கோடி ஆண்டுகளுக்கு முன்பே அவை அபிவிருத்தியின் உச்சநிலையை அடைந்துவிட்டன' என்பதுதான். ஆம்பர் என்ற இறுகிய பழங்கால மரக்கோந்துக்குள் படிந்திருக்கும் எறும்புகளின் சடலத்தைக் கவனித்ததில், 'இன்று இருப்பதைப் போலவேதான் லட்சக்கணக்கான ஆண்டுகளாய் எறும்புகள் கும்பலாகச் சேர்ந்து வாழ்ந்து ஒத்து வேலை செய்து வந்திருக்கின்றன; பெருஞ் சமுதாயத்தில் கடுமையான ஜாதிக் கட்டுத் திட்டங்களுக்கு அடங்கி இன்ன வேலையை இன்ன வகை எறும்பு செய்வதென வகுத்துக்கொண்டு பல அலுவல்களையும் செய்து வந்தன' என்று தெரிகிறது.

'அந்த அளவுக்குமேல் அவை வளர்ச்சி பெற முடியாது; நாகரிகத்தின் உச்சநிலையை அவை அடைந்துவிட்டன' என்ற காரணத்தாலோ என்னவோ எறும்புச் சமுதாயம் மாறாமல் அப்படியே தான் இன்னும் இருந்து வருகிறது. எப்படியோ தம் இனத்துக்குரிய வளர்ச்சி முற்றும் பெற்றுவிட்டன. இருந்தாலும், அவை எந்நிலையிலும் சமாளித்து வாழக் கூடியவை. ஆகவே, சந்தர்ப்பம், சூழ்நிலை இவைகளுக்கு ஏற்றபடி மாற முடியாமல் சில பிராணி இனம் அடியோடு மடிந்தும், எறும்பு இனம் மட்டும் இன்றும் இருந்து தான் வருகிறது. இன்னும் தம் அதிசயமான நுண்ணறிவைப் பயன் படுத்தியே வருகின்றன.

எறும்பின் இந்த அதிசய நுண்ணறிவையும் விநோதப் பழக்க வழக்கத்தையும் விளக்க எத்



காப்பிரைட்: அமிர்தபஜார் பத்திரிகை (ஆங்கிலம்: 16-3-'58), கல்கத்தா.

தனையோ உதாரணங்களைக் காட்டலாம்: 'ராணுவ எறும்பு' வகையை எடுத்துக்கொள்ளலாமே; இவை உஷ்ணப் பிரதேசத்துக் காடுகளில் புது இறைச்சியைத் தேடிக்கொண்டு பெருங்கூட்டமாகப் படையெடுத்து வரும். அங்கங்கே குறிப்பிட்ட தூரத்துக்கு ஒரு தரம் இவை 'முகாம்' போடுவதும் உண்டு. நம் ராணுவத்தில் இருப்பதுபோல் இவைகளுக்கும் எடுபிடி வேலை செய்யும் சில வகை வண்டுகள் துணையாக இருக்கும்; எறும்புகள் இவைகளை நன்றாகப் போஷிக்கின்றன; இதையெல்லாம் கவனித்தால் மனிதனை இவை நையாண்டி செய்வது போல் தோன்றும். (இல்லாவிட்டால் மனிதன்தான் இவைகளைப் பார்த்து அப்படிச் செய்கிறானே?) இப்படி எறும்புப் படைகள் முன்னேறும் போது இவைகளுக்கு மேலே காவல் விமானப் படைபோல் காட்டு ஈக்கள் பறந்து செல்லும்; (அமெரிக்க இயற்கையியல் மியூசியம் அதிகாரி டாக்டர் தியோடர் ஷினீர்லா இதைத் தெரிவித்திருக்கிறார்.

எறும்புப் படைகள் அணி வகுத்து முன்னேறும்போது மொத்தமாக எதிரிப் பிராணிகளை-காட்டுச் சிலந்தி, வெட்டுக் கிளி, தேள் முதலியவைகளையும் தம்மை விடப் பலவீனமான எறும்புக் கூட்டத்தையும் - தாக்கித் தீர்த்து விடும். ராணுவ எறும்புப் படை வந்துவிட்டால் அதைத் தடுத்து நிறுத்தவே முடியாது. அவை பல்லி, பாம்பு - ஏன், பறவைகளைக் கூட - வென்று விடுவதை நேரில் பார்த்திருக்கிறார் டாக்டர் ஷினீர்லா. அவை எப்படிப் படையெடுத்து வருகின்றன என்பதை அவர் படமாக வரைந்து காட்டியிருக்கிறார். 'இவை கையாளும் யுக்திகளைப் பார்த்தால் பெரிய பெரிய ராணுவ அதிகாரிகள்கூட மூக்கின்மேல் விரல் வைப்பார்கள்' என்கிறார் அவர்.

இப்படிப் படையெடுக்கும்போது இந்த எறும்புகள் ஒரு நாளைக்கு அரை மைல் தூரம் செல்லும்; சோர்வடைவதும் இல்லை. வழியில் மொத்தமாகக் குட்டி எறும்புகள் பிரசவம் ஆகும்போது, சுமார் மூன்று வாரகாலம் இவை ஓர் இடத்தில் தங்கும். அப்போது அக்கம் பக்கத்திலுள்ள பிரதேசங்களில் சில படைகள் மட்டும் உணவு தேடிச் செல்லும்.

எறும்புப் படை முழுவதும் சேர்ந்து ஒரே மொத்தமாக இயங்குவதைப் பார்த்தாலே அவை எவ்வளவு நுண்ணறிவு உள்ளவை என்பது தெளிவாகத் தெரியும். ஊழியம் செய்யும் எறும்புகள் மாலை நேரத்தில் தாமாகவே எந்தவித உத்தரவோ கட்டளையோ இன்றிச் சங்கிலி போல் இணைந்து ஒரு மரத் திம்மை அல்லது பாறையின் அடியிலிருந்து மொத்தம் மொத்தமாக விழும். இவைகளோடு இன்னும் பல எறும்புகள் சேர்ந்துகொள்ளும். பெரிய வலைபோல் இவை பின்னிக் கிடக்கும் (சில சமயம் இவை பல அடுக்குகளில் இருக்கும்; கனமாக இருக்கும்). இந்த அடுக்குக்குள் ராணி எறும்பும் அதன் சுற்றமும் குடும்பமும், எடு பிடி வேலை செய்யும் வண்டுகளும் இரவு வேளையில் தங்கியிருக்கும். மறு நாள் காலை, பொழுது விடிந்ததும் ஊழியம் புரியும் எறும்புகள் சில இந்த வலைப் பின்னலிலிருந்து வெளியேறும். இதனால் பகலில் அந்த இடத்தில் காற்றோட்டம் இருக்கும்.

தனிப்பட்ட எறும்புகளின் நுண்ணறிவைப்பற்றிச் சொல்லப் போனால் பின்னும் அதிசயமாக இருக்கும். புரொபசர் ஏ. லா ஃப்ளூர் என்பவர் இந்த மாதிரி எறும்புகளைப்பற்றிச் சில அருமையான விவரங்களைக் குறித்து வைத்திருக்கிறார். வனபோஜனம் ஒன்று ஏற்பாடாகியிருந்ததாம். அப்போது கீழே வைத்திருந்த உணவுக் கூடைக்குமேல் தொங்கிய மரக் கிளையை நோக்கி எறும்புகள் வருவதைக் கண்டார் புரொபசர். இவை திடீரென்று வருவானேன், வந்தாலும் உணவுக் கூடையை எப்படி அண்ட முடியும் என்று புரியாமல் அவர் திகைத்தார். இருந்தாலும் அவைகளைக் கவனித்தார்; அதிக நேரம்

காக்கவேண்டி யிருக்கவில்லை. கிளையில் ஏறியதும் அவை அதில் இருந்த இலைகளைக் காம்பருகில் கடித்துத் துண்டித்து அவற்றில் தொற்றியபடியே உணவுக் கூடையில் இறங்கின.

உணவு என்றால், வெகு சூட்சுமமாக அது இருக்கும் இடத்தைக் கண்டுகொண்டு விடுகின்றன எறும்புகள். டாக்டர் ஓ. எஸ். பாட்டிஸ்டா என்பவர் ஒரு சமயம் தம் நண்பர் ஒருவரிடம், "ஒரு வார காலம் பாத்திரத்தில் அப்படியே திறந்து உணவைப் பத்திரமாக வைக்கிறேன். எறும்பு நெருங்குகிறதா பாருங்கள்! ஒரு காலும் அண்டாது" என்று பெருமை யடித்துக்கொண்டார். ஒரு பெரிய மரத்தொட்டியைச் சமையல் அறையின் நடுவில் வைத்து அதில் விளிம்பு மட்டும் உயரும்படி தண்ணீரை ஊற்றினார்; நீருக்குள் பதியும்படி ஒரு முக்காலியை வைத்து அதன்மேல் ஒரு தட்டில் சில சாக்கொலேட் துண்டுகளை இறைத்தார். எறும்பை இந்தப் பக்கமாக இழுக்கத்தான் இந்த ஏற்பாடு. அதோடு முன்னெச்சரிகையாக இன்னும் சில ஏற்பாடுகளையும் செய்தார். எறும்பு சாக்கொலேட்டை அணுகாதபடி மரத்தொட்டியைச் சுற்றி, மெதுவாக உலரும் பிசின் ஒன்றைப் பட்டையாகத் தடவி வைத்துவிட்டார். ஒரு வாரம் அப்படியே விட்டு வைத்தார்.

ஒரு வாரங் கழித்து வந்து பார்த்ததும் பாட்டிஸ்டா அப்படியே திகைத்துவிட்டார். ஆனால் அவருடைய நண்பர் இயற்கையியல் அறிந்தவராகையால் சகஜமாகவே இருந்தார். சாக்கொலேட்டை மொய்க்கத் தொடங்கிவிட்டன அந்த எறும்புகள். எப்படி? தம் நுண்ணறிவைக் கொண்டுதான். சாரி சாரியாக எறும்புகள் முன்பே பிசின்மேல் போய் அதோடு ஒட்டிக்கொண்டு தம் உயிரையே பறி கொடுத்து, தங்கள் மேல் மற்ற எறும்புகள் செல்ல வழி வகுத்துக் கொடுத்துவிட்டன. பிசினைத் தாண்டியவை நீரை எப்படிக் கடப்பது? மறுபடியும் எறும்புகள் தம் நுண்ணறிவைக் கொண்டே அதையும் சாதித்துவிட்டன. நீரென்றால் அவைகளுக்குப் பிடிக்காவிடினும், அதன்மேல் செல்ல ஒரு 'பாலம்' அமைத்தன. புல், மரச் சிலாம்பு ($\frac{1}{32}$ அங்குலத்துக்குமேல் இராது இந்தச் சிலாம்பு) இவைகளைக் கொண்டு வந்து தம் எச்சிலைக் கொண்டு இவை ஒன்றோடு ஒன்று பொருந்தும்படி செய்துதான் 'பாலம்' அமைத்துவிட்டன!

பெரும்பாலான எறும்புகள் இப்படிச் செய்தன. ஆனால் எறும்பு இனத்திலும் மனித இனத்தில் இருப்பது போல் சில துணிச்சல்கார எறும்புகள் உண்டு; அவை அறைச் சுவரில் ஏறிக் கூரைக்குப் போய்ச் சாக்கொலேட்டுக்கு நேரே வந்து அதில் குதித்திருக்கின்றன. ஆபத்தான காரியந்தான்; இருந்தாலும் 'பாலம்' அமைப்பதை விட விரைவில் முடியக் கூடியதாயிற்றே?

எறும்புகளுக்கு நுண்ணறிவு மட்டுமா, நல்ல ஞாபக சக்தியும் உண்டு. கலிஃபோர்னியா சர்வகலாசாலையைச் சேர்ந்த புரொபசர் ஸி. டி. மிச்சனர் என்பவர் இதைச் சமீபத்தில் நிரூபித்துக் காட்டினார். எறும்புகளின் கண்ணை மூடிவிட்டால் அவைகளுக்குப் பார்வை தெரிவதில்லை என்று கண்டார். கண்ணை மறைக்காமல் இருந்தால் பார்வை தெளிவாகத் தெரிவதோடு ஞாபக சக்தி மூலம் எங்கே வேண்டுமானாலும் அவை போய்வரும். சின்னஞ் சிறு பூக்கள், சுள்ளிகள், சிறு கூழாங்கற்கள், பிளவுகள் இவைகளை யெல்லாம் அடையாளமாக வைத்துக் கொண்டு வேறு இடங்களுக்குப் போய்த் திரும்பிவரும்.

நுண்ணுயிர்களைப்பற்றி ஆராய்ந்து அநுபவமுள்ள ஹிங்க்ஸ்டன் என்ற பிரிட்டிஷ் அறிஞர் எறும்பின் புத்திநுட்பத்தைப் பற்றி இன்னும் ஓர் உதாரணம் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். இதிலிருந்து, 'இன்ன இன்ன வேலைக்கு இத்தனை எறும்புகள் வேண்டும் என்று அறிந்து அதற்கேற்றபடி செட்டும் சிக்கனமுமாக நடந்துகொள்ளும்'

என்று தெரிகிறது. வெட்டுக் கிளி ஒன்றைப் பிடித்து அதை மூன்றுகத் துண்டு போட்டார். இரண்டாம் துண்டு முதல் துண்டை விட இரண்டு மடங்கு பெரிதாகவும், மூன்றும் துண்டு இரண்டாம் துண்டைவிட இரண்டு மடங்கு பெரிதாகவும் இருந்தது. 'சாரண' எறும்புகள் ஒவ்வொரு துண்டாக இவைகளைக் கண்டு பிடித்து விட்டன. முதல் துண்டைக் கண்டதும் துணைக்கு எறும்புகளைத் தேடிக்கொண்டு போயிற்று முதல் எறும்பு. இரண்டாவது துண்டை இப்படி ஓர் எறும்பு கண்டு பிடித்தது; மூன்றுவது துண்டை - எல்லாவற்றையும் விட இதுதான் அதிகக் கனம்-இன்னும் ஓர் எறும்பு கண்டது. 40 நிமிஷங் கழித்து ஒவ்வொரு துண்டைச் சுற்றியும் எத்தனை எறும்புகளைத் துணைக்கு அழைத்து வந்தன என்று ஹிங்க்ஸ்டன் கணக்கிட்டார். சின்னத் துண்டைத் தூக்கிச் செல்ல அதைச் சுற்றி 28 எறும்புகளும், இரண்டாம் துண்டைச் சுற்றி 44 எறும்புகளும், மூன்றுவது (மிகப் பெரிய) துண்டைச் சுற்றி 89 எறும்புகளும் இருந்தன. இந்தத் தொகைகள் மூன்றையும் கவனித்தால் ஒன்றைவிட ஒன்று சுமார் இரு மடங்காக இருப்பதும், அந்த அந்தத் துண்டின் அளவுக்கு ஏற்ற படியே இருப்பதும் தெரிந்தது.

எறும்புகளுக்கு இன்னும் சில விநோத சக்திகள் உண்டு. தங்களை விட 400 மடங்கு கனமான பொருளை இவை தூக்கும். ஓர் எறும்பு மனிதனைப் போல் 150 ராத்தல் எடை இருக்கிறது என்று வைத்துக்கொண்டு அது எவ்வளவு கனம் தூக்கும் என்று பார்க்கலாமே; 30 டன் தூக்கும்! எப்பேர்ப்பட்ட சாமர்த்தியம் பார்த்தீர்களா எறும்புக்கு! விஞ்ஞான சம்பந்தமான கதைகளை எத்தனையோ பேர் எழுதியிருக்கிறுர்கள்; அவைகளில் ராட்சச எறும்புகளைப்பற்றி வருகிறது; அந்த மாதிரி உண்மையிலேயே பெரிய எறும்புகள் இருக்குமானல் இன்று பூலோகத்திலுள்ள சகல பிராணிகளையும் அவைதான் ஆட்டி வைக்கும்! தங்கள் வலிமையையும் நுண்ணறிவையும் கொண்டு மனிதனையே கூட நிச்சயமாக அவை வென்றுவிடும்.

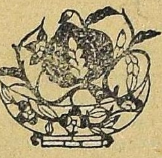
எறும்பு இனத்துக்கும் மனித சமூகத்துக்கும் உள்ள ஒற்றுமையைப்பற்றிப் பல இயற்கையியல் அறிஞர்களும் விஞ்ஞானிகளும் எழுதியிருக்கிறுர்கள். இதிலிருந்து பல உண்மைகள் தெரியும். மனிதன் செய்யக் கூடிய எல்லாக் காரியங்களையும் எறும்பும் செய்யும் என்று தெரிகிறது. படைகளாக அணிவகுத்துச் செல்வது, அடிமைகளை வைத்து வேலை வாங்குவது, தோட்டம் வைத்துப் பாதுகாப்பது, பயிர் விளைப்பது, அறுவடை செய்வது இப்படி எத்தனையோ காரியங்களில் ஈடுபடுகின்றன. ஏன், சில பூச்சிகளைப் பிடித்து நாம் பசுக்களை வைத்துக் கொண்டு பால் கறப்பதுபோல் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றன. இந்தப் 'பசு'க்களை மேய விட்டுச் சில சமயம் தனியே 'கொட்டகை'யில்கூட வைத்தும் பாதுகாக்கும்.

எறும்புகளுக்குள்ளே மிகவும் திறமையுள்ளது 'பாரஸால்' எறும்பு. இது விவசாயத் தொழில் புரியும். சின்னதாக இருக்கும்; உடம்பில் கனமான கவசம் போல் அமைந்திருக்கும். இரவில்தான் இது பெரும்பாலும் வேலை செய்யும். ஒரு மரம் முழுவதையும் இலை, பட்டை உள்பட உரித்து எடுத்து விடும். மரத்திலிருந்து எடுப்பதை உணவாக இவை உட்கொள்வதில்லை; வாயால் இந்தப் பட்டை முதலியவற்றைத் துண்டு துண்டாக மென்று மட்க வைத்துச் சிறந்த உரமாக்கித் தம் 'தோட்ட'ங்களுக்குப் போட்டு ஒருவகைப் பூஞ்சாணம் பயிரிடும்; இதைத் தின்று இவை உயிர் வாழ்கின்றன.

எறும்புகளின் சமுதாய அமைப்பு மொத்தத்தில் மனிதர்களுடையதைப் போலவே இருக்கிறது.

இன்னும் எறும்புகளைப்பற்றிய ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டவர்களே எவ்வளவோ விஷயங்களை அறியவில்லை என்றுல் பாருங்களேன்!

பழைய விழா புது மகிழ்ச்சியுடன்
கோலாகலமாய் நடக்கிறது.



சீனப் புதுவருஷம்

சென் மு-ஜு

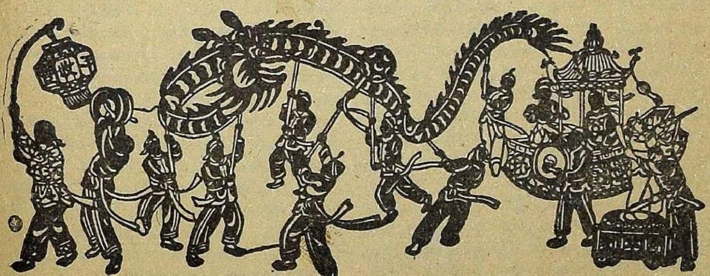
சீனாவில் சமீப காலத்தில்தான் ஜனவரி 1-ஆம் தேதியைப் புது வருஷப் பிறப்பு நாளாகக் கொண்டாடுகிறார்கள். பழைய சீனப் பஞ்சாங்கத்தின்படி சுன்-சியே என்ற வசந்த விழாவின் போதுதான் புது வருஷம் ஆரம்பமாகும். சீன மக்களுக்கு மிகவும் முக்கியமான பண்டிகை இது. இது பிப்ரவரி மாத வாக்கில் வரும்; இந்தத் தடவை பிப்ரவரி 18-ஆம் தேதி வந்தது.

முன்னெல்லாம் இதற்கு ஒரு வாரத்துக்கு முந்தியே இந்த விழாவைக் கொண்டாடத் தொடங்கி விடுவார்கள். பழைய சீன ஆண்டில் 12-ஆம் மாதம் 23-ஆம் தேதி வாண வேடிக்கைகள் ஆரம்பமாகும். இது ஹான் வம்ச மன்னர்களின் காலந் தொடங்கி (கி. மு. 206 - கி. பி. 220) இருந்துவரும் சீன வழக்கம்.

முதலில், சீனா தேசத்திலே 'பூதம் பேய் பிசாசுகளை விரட்டுவதற்காக'ப் படீர் படீர் என்று பலமான ஓசையுடன் வெடிக்கும் மூங்கில் குச்சிகளைத் தீயில் போட்டு வந்தார்கள். லிங் வம்சம் தொடங்கியபோதுதான் (கி. பி. 960—1279) இப்போது இருப்பது போல் காகிதக் குப்பியில் வெடி மருந்தைத் திணித்து வெடிப்பதும், பிற வாண வெடிகளைக் கொளுத்தும் வழக்கமும் ஏற்பட்டன.

இப்படி முதல்முதல் 12-ஆம் மாதம் 23-ஆம் தேதி விடும் வாணம் 'சமையல்கட்டுத் தெய்வத்'தைத் உத்தேசித்துத்தான். டவோ மதத்தில் தேவர்களுக்கெல்லாம் சக்கரவர்த்தி யு-ஹுவாங்-டாடி; உலகில் ஒவ்வொரு குடும்பத்தையும் மேல்பார்வையிட அவன் அனுப்பி வைத்த தெய்வம் இது. இப்படி மேல்பார்வை இட்டதும் தேவலோகத்துக்குப் போய் இந்தத் தெய்வம் தான் பார்த்த விவரங்களைத் தெரிவிக்குமாம்.

இந்தச் சமயத்தில் வீட்டை நன்றாகச் சுத்தம் செய்ததும், பெண்கள் மிட்டாய் முதலிய புது வருஷத் தின்பண்டங்கள் தயாரிப்பார்கள்; பண்டிகைக்கான மற்ற ஏற்பாடுகளையும் செய்வார்கள். ஐந்து நாள் விடுமுறையின்போது எல்லாக் கடைகளும் மூடியிருக்கும். இந்தப் பண்டிகையின்போது கத்தி, கத்தரிக்கோல் இந்தமாதிரி சாமான்



டிரேகன்லாந்தர் டான்ஸ்

மூலம்: சைனா டுடே (ஆங்கிலம்: 10-3-'58), புது டில்லி.

களை விற்கக்கூடாது என ஒரு தடை உண்டு முன்னெல்லாம்; இந்தப் பண்டிகை நாளில் எந்தப் பொருளையும் கடன் வாங்கவோ உடைக்கவோ கூடாது; வீடு கூட்டக் கூடாது; தண்ணீரைக் கீழே சிந்தக் கூடாது; அமங்கலமான வார்த்தை எதுவும் பேசக் கூடாது.

இந்தப் புதுவருஷப் பிறப்புக்கு முந்திய நாள் மக்கள் முன்னோர்களுக்குரிய சடங்குகளைச் செய்வார்கள். இது தொன்று தொட்டுச் சீனாவில் இருந்துவரும் வழக்கம். கன்பூத்ஸே (கி. மு. 551-479) தொகுத்த ஷங்ஷூ என்ற வரலாற்றில் இந்த மாதிரி வழக்கத்தைப்பற்றிக் குறிப்பிட்டிருக்கிறது: ''வருஷத்தின் முதல் மாதம் முதல் தேதி ஷூன் சக்கரவர்த்தி தம் முன்னோர்களுக்குரிய சடங்கைச் செய்தார்.''

பிற்காலத்தில் இதைப் புது வருஷத்துக்கு முந்திய நாள் செய்து வரலானார்கள்; ஆதியில் புது வருஷ தினத்தன்றே செய்தார்கள்; இந்த ஒரு வித்தியாசந்தான்.

புது வருஷத்துக்கு முந்திய நாள் 'நியன் எஃபான்' என்ற விருந்து நடத்துவார்கள். குடும்பத்தினர் எல்லாரும் மொத்தமாக இருந்து உணவு அருந்துவார்கள். அதற்கு முன் பலவகை அலங்காரங்கள் நடக்கும். புது வருஷப் படங்களைச் சுவரிலும், காகிதத்தில் கத்தரித்து எடுத்த பூ, பறவை, விலங்குகள் இவைகளின் உருவங்களை ஜன்னல்களிலும், அந்தச் சந்தர்ப்பத்துக்கு ஏற்றபடி ஈரடிச் செய்யுட்களைக் கதவிலும் ஒட்டிவைப்பார்கள். இப்படிச் செய்யுள் கத்தரித்து ஒட்டும் வழக்கம் வெகு காலமாக இருந்து வருகிறது. இப்போது சிவப்புக் காகிதத் துண்டுகளை இப்படிக் கத்தரித்து ஒட்டுகிறார்கள்; முன்னெல்லாம் பீச் மரச் சிம்புகளை ஒட்டவைப்பார்கள். செய்யுட்களிலும் மாறுதல் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆரம்பத்தில் தீய சக்திகளை ஓட்டும் இரண்டு தெய்வங்களின் பெயர்களை ஒட்டி வந்தார்கள். பத்தாம் நூற்றாண்டில், இன்பம், சுபிட்சம் என்பவற்றைக் குறிக்கும் சொற்களையும் செய்யுட்களையும் ஒட்டலானார்கள். தெற்குச் சீனாவில் சீதோஷ்ண நிலை ரம்மியமாக இருக்கும். காகிதத்தில் கத்தரித்த உருவங்களுக்குப் பதிலாக மலர்களை ஜன்னல் கதவுகளில் செருகி யிருப்பார்கள்.

புது வருஷத்துக்கு முந்திய நாள் வெடிச்சத்தம் ஆரம்பித்தால் மறு நாள் காலைவரையில் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும். நகரங்களில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் விளக்குகளும் லாந்தர்களும் ஒளி வீசும். குடும்பத்தைச் சேர்ந்த சிறியவர்கள் பெரியவர்களுக்கு வணக்கம் செலுத்துவார்கள். இதற்கு த்ஸே சுயி (பழைய ஆண்டுக்கு விடைகொடுத்தல்) என்று பெயர். அப்போது பெரியவர்கள் சிவப்புக் காகிதத்தில் பொட்டலமாகக் கட்டிக் கொஞ்சம் பணம் கொடுப்பார்கள்; அந்தச் சந்தர்ப்பத்துக்கு ஏற்றபடி சில வார்த்தைகள் சொல்வார்கள். அன்று இரவு முழுவதும் கண் விழித்திருப்பார்கள். இப்படி விழிப்பதற்கு ஷௌ சுயி என்று பெயர். வருஷப் பிறப்பை எதிர்பார்த்திருப்பது என்பது இதன் பொருள். வாலிபர்களும் குழந்தைகளும் சிறு பறையும் சேமக்கலமும் அடித்துக் கொண்டும் வேறு வகைகளிலும் பொழுதைப் போக்குவார்கள்.

புது வருஷமும் வசந்த விழாவும் தொடங்கும் அன்று காலை வட சீனாவிலுள்ள மக்கள், மாமிசம் உள்ளே வைத்துக் கோதுமை மாவில் செய்த கொழுக்கட்டையைச் சாப்பிடுவார்கள். இதற்குச் சியாவ் த்ஸே என்று பெயர். இந்தக் கொழுக்கட்டைகளில் ஏதாவது ஒன்றில் ஒரு நாணயம் ஒளித்து வைத்திருப்பார்கள். இது யாருக்குக் கிடைக்கிறதோ அவருக்கு அந்த வருஷம் விசேஷமாக அதிருஷ்டம் அடிக்கும் என்று சொல்வார்கள். தெற்குச் சீனாவில் அரிசி மாவின் உள்ளே பலவகைப் பண்டங்கள் வைத்து உருண்டையாகச் சூயன் செய்து உண்பார்கள். இப்படி உருண்டையாக இருப்பது நட்புக்கும் ஒற்றுமைக்கும் அறிகுறி.

இதற்கு அடுத்த நாட்களில் கோயிலுக்குப் போய் வழிபடுவார்

கள்; நண்பர்களைப் போய்க் குசலம் விசாரிப்பார்கள். இடத்துக்கு ஏற்றபடி விழாவுக்குரிய பலவகை விளையாட்டுக்கள் நடக்கும். யுனுன் மாகாணத்தில் சேலி என்ற இடத்தில் ஆண்பெண்கள் இரு கோஷ்டிகளாக இருந்து ஒரு பெரிய காகிதப் பந்தை மேலே போட்டு விளையாடுவார்கள். குவாங்டுங் மாகாணத்தில் ஊஞ்சல் கட்டியிருப்பார்கள்; அதில் இப்படியும் அப்படியும் ஆடிக்கொண்டே பாடுவார்கள். டிரேகன்-பாம்பு ஆட்டமும், சிங்க ஆட்டமும் எங்கும் சகஜமாக ஆடுவார்கள். மேலே மெல்லிய துணி மூடியிருக்கும்; அதற்குள் ஆட்கள் உட்கார்ந்து இப்படி மிருகங்களைப் போல ஆடிக் காட்டுவார்கள். வளைந்து நெளியும் டிரேகன் - பாம்பு வேஷத்துக்கு, சுமார் பத்துப் பேர் தேவையாக இருப்பார்கள். துள்ளிக் குதிக்கும் சிங்க வேஷத்துக்கு இரண்டொரு பேர் இருந்தால் போதும். பல வகைத் தமாஷ்களைக் காட்ட இவை இடம் அளிக்கின்றன; கூடவே பாட்டும் சிரிப்பும் பிரமாதமாக இருக்கும். முன்னெல்லாம் இந்தச் சமயத்தில் சூதாட்டம் விசேஷமாக இருக்கும். இப்போது இது சட்ட விரோதமானது; ஒழுங்கற்ற விதத்தில் பணம் சேர்க்கும் வழி என்று அரசாங்கம் இதற்குத் தடை விதித்திருக்கிறது. ஆனால் பந்தயம் வைக்காதபடி சீட்டாட்டம் மட்டும் இன்னும் ஆடுகிறார்கள்.

முதல் மாதம் 15-ஆம் தேதி 'தெங் சியே' என்ற விளக்குப் பண்டிகை (வடக்கத்தித் தீபாவளி போன்றது) கொண்டாடுவார்கள். பல வகை வடிவிலும் நிறத்திலும் மெல்லிய கம்பிப் பின்னலுக்குள்ளும், கண்ணாடி, காகிதத்தில் செய்த கூண்டுகளுக்குள்ளும் மக்கள் விளக்குகளை வைத்துத் தொங்கவிடுவார்கள். கண்ணுக்கு இவை நல்விருந்தாகும்; உள்ளத்துக்கு மகிழ்ச்சியூட்டும். இந்த விளக்குக் கூண்டுகளை மிகவும் திறமையாக அமைப்பார்கள்; இதில் ஒரு பகுதி இன்னொன்றுக்குள் சுழல்வதைப் பார்க்க வேண்டும்! இந்த விளக்குக் கூண்டுகளின்மேல் புதிர்களை எழுதிவைப்பார்கள். இவைகளைச் சரியாக ஊகித்துக்கொள்பவர்களுக்குப் பரிசு கிடைக்கும். இதோடு புது வருஷப் பண்டிகை முடியும். 16-ஆம் தேதி முதல் பழையபடி எல்லாரும் அவரவர் அலுவல்களில் ஈடுபடுவார்கள்.

சீனு விடுதலை அடைந்து இந்த எட்டு ஆண்டுக்குள் மக்கள் தம் சொந்த அநுபவத்திலிருந்து ஒரு விஷயத்தை நன்ருகப் புரிந்து கொண்டிருக்கிருர்கள்: மனிதன் விதி ஆட்டி வைக்கிறபடி ஆட வேண்டியதில்லை; விதியை மதியால் ஆட்டிவைக்கலாம் என்பதை உணர்ந்திருக்கிருர்கள். கல்வியறிவும் விஞ்ஞான அறிவும் பரவப் பரவ மக்களில் பெரும்பாலோர் நம்பமுடியாத பழங் கொள்கைகளையும் அர்த்தமற்ற கருத்துக்களையும் விட்டு வருகிருர்கள். வசந்த விழா சம்பந்தமான குருட்டு நம்பிக்கைகளும் பழக்க வழக்கங்களும் மங்கி வருகின்றன. இருந்தாலும், சீனு பெரிய நாடாயிற்றே; எங்கும் ஒரே மாதிரியாக இப்படி மாறுதல் ஏற்படுவது சாத்தியமில்லை; இது இயல்புதானே! மொத்தத்தில் சிற்றூர்களைவிடப் பெரிய நகரங்களிலும், கிராமங்களைவிடச் சிற்றூர்களிலும், குடியானவர்களைவிடத் தொழிலாளிகளிடத்திலும், முதியவர்களைவிட வாலிபர்களிடத்திலும் இந்தமாதிரி முன்னேற்றத்தைக் காணலாம். புது வருஷப் பிறப்பன்று சில பொருள்கள் விற்கக்கூடாது, சில காரியங்கள் செய்யக்கூடாது என்று இருந்ததெல்லாம் தாமாகவே மறைந்து விட்டன. முன்னேர்களுக்குரிய சடங்குகளைச் செய்யும் வழக்கம் வரவர அருகி வருகிறது; அப்படிச் செய்பவர்களும் எளிய முறையிலேயே அதை நடத்துகிருர்கள். மதக் கோட்பாடுகளை அநுசரிக்க எந்த விதமான தடையும் இல்லை. இன்ன மதச் சடங்கைச் செய்து தான் ஆகவேண்டும், செய்யக்கூடாது என்று எந்த விதமான நிர்ப்பந்தமும் கிடையாது. வசந்த விழாவின்போது முன்னே இருந்து வந்த பல வழக்கங்களை இன்றும் அப்

படியே வைத்துக்கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள்; சிலவற்றைப் பின்னும் நன்றாகவே அநுசரிக்கிறார்கள். புது வருஷம் பிறப்பதற்குமுன் வீடு சுத்தம் செய்யும் முறை தற்காலச் சுகாதார விதிகளை அநுசரித்தே நடக்கிறது. அவசியமான காரியமோ தொலை தூரமாகவோ இருந்தாலொழியப் புது வருஷப் பிறப்புக்கு முந்திய நாள் தம் சொந்த ஊருக்கோ கிராமத்துக்கோ யாரும் போகாமல் இருக்கவே மாட்டார்கள்; அங்கே போய்த் தம் பெற்றோர், குடும்பத்தார் இவர்களுடன் அமர்ந்து விருந்து உண்பார்கள். இன்னும் இந்த வழக்கம் இருந்துதான் வருகிறது. பழையபடி மகிழ்வூட்டும் பட்டாசு வெடிச் சத்தமும் இரவு முழுவதும் கேட்டுக்கொண்டுதான் இருக்கிறது. சிவப்புக் காகிதத்தில் கத்தரித்து ஒட்டிய பாட்டுக்கள் கதவில் முன்போலவே காட்சியளிக்கின்றன; பழைய ரீதியில்,

''நாடு முழுவதும் நிலவுக அமைதி;
வீடு முற்றும் மங்களம் பொங்குக!''

என்ற வாக்கியங்களோடு புதிய ரீதியில்,

''மக்களுக்கே தொண்டு செய்வீர்!
நம்நாடோங்கப் பாடு படுவீர்!''
''தாமதமின்றிப் பள்ளி செல்வீர்!
வேலையை நன்றாய், மிகுதியாய்ச் செய்வீர்!''

என்றும் பல இடங்களில் ஒட்டியிருப்பதைக் காணலாம்.

நண்பர்களும் உறவினர்களும் விடுமுறை நாட்களில் இன்னும் ஒருவரை ஒருவர் வந்து பார்க்கத்தான் பார்க்கிறார்கள். வாலிபர்கள் பெரியவர்களுக்கு வணக்கம் செலுத்துகிறார்கள்; ஆனால் முன்போல் நெடுங்கிடையாகக் காலில் விழுவதில்லை. ராணுவத்தில் வேலை பார்க்கும் குடும்பத்தாருக்கு, அண்டை அயலில் இருப்பவர்களும் உள்ளூர் அரசாங்கமும் வாழ்த்தும் வெகுமதியும் அனுப்புகிறார்கள். தெருவில் குழந்தைகள் முயல், மீன் இப்படிப் பல உருவங்களில் காகிதப் முதலியவற்றில் விளக்குக் கூண்டு பறக்க விட்டுக்கொண்டு ஓடுகிறார்கள்; டிரேகன் - பாம்பு, சிங்க ஆட்டம், பழைய விளையாட்டுக்கள், எல்லாம் ஒரு குறையுமின்றி இல்லாமல்தான் நடக்கின்றன.

இவை தவிர, நாடகத் தொழிலில் ஈடுபட்டிருப்பவர்கள், பொழுது போக்காக நாடகம் போடுவோர் இவர்களும் ஆடிப் பாடி மக்களை மகிழ்விக்கிறார்கள்; இந்தச் சந்தர்ப்பத்துக் கென்றே அமைந்த சினிமாக் காட்சிகளும் உடல்பயிற்சி வித்தைகளும், ஆட்டம் அபிநயமும் உண்டு. நகரங்களிலிருந்து தொழிலாளர்கள் கோஷ்டி கிராமக் கூட்டுறவுப் பண்ணைகளைப் பார்க்க வருவதும், அதேமாதிரி உழவர்கள் நகரத்தில் தொழிலாளர் கூடித் தொழில் புரியும் சாலைகளைப் பார்க்க வருவதும் இப்போது புதிதாக ஏற்பட்டுள்ள ஒரு வழக்கம்.

நாட்டில் முன்னைவிடச் சுபிட்சம் காரணமாக வசந்த விழாவில் பின்னும் அழகும் வண்ணமும் மகிழ்ச்சியும் இருப்பதைக் காணலாம். தெருவில் நுழையும் இடத்தில் தோரணம் கட்டுகிறார்கள். பலவகை நல்ல விருந்துச் சாப்பாடு கிடைக்கிறது. 1956 வசந்த விழாவின்போது பீக்கிங் ஜில்லாவில் ஒரு பகுதியில் ஒரே நாளில் 13,000 ராத்தலுக்கு மீன் வாங்கியிருக்கிறார்கள் பெண்கள். பீக்கிங்குக்கு அருகில் ஒரு சிறு கிராமத்தில் ஒரே நாளில் 700 ராத்தல் மீன் விற்பனை யாயிற்று. ஆடைகளும் நல்ல முறையில் அமைந்து சிறப்பாக இருக்கின்றன. முன்னே மூன்று வாரகாலம் இந்தப் பண்டிகை நீடிக்கும்; வருஷம் முழுவதும் வேறு ஓய்வு நாளே இராதிருந்ததுதான் அதற்குக் காரணம். இப்போது ஞாயிற்றுக்கிழமையிலோ வேறு நாளிலோ ஒவ்வொருவருக்கும் விடுமுறை கிடைக்கிறது. இது தவிரத் தேசீய விடுமுறை நாட்கள் வேறு உண்டு; பொழுது போக்குக்கு நிறைய வசதியிருக்கிறது. இப்போது மூன்றே நாள் தான் வசந்த விழா நடக்கிறது; இருந்தாலும், மக்கள் மிகவும் விருப்போடு இதைக் கொண்டாடுகிறார்கள். வாழ்க்கைத்தரம் உயர உயரக் கொண்டாட்டம் பின்னும் பலமாகவும் சிறப்பாகவும் நடக்கும்.

முக ஜாடையிலேதான் எத்தனை பொருள் பொதிந்திருக்கிறது:

நாட்டிய வேதம்

மாதவராம சர்மா

அபிநயம் என்னும் சொல் நாலு வகையான அபிநயங்களுக்கும் பொதுவான பெயர். ஆனாலும் சிறப்பாக இந்தப் பெயர் அங்கிகாபிநயம் என்பதற்கே பொருந்தும். உடல் உறுப்புக்களின் சைகையால் கருத்தையும் உணர்ச்சியையும் வெளியிடுவதுதான் அங்கிகாபிநயம் அல்லது அபிநயம்.

நடிகர்களின் அபிநயம், காண்பவரின் மனசைக் கவர்ந்து, கருத்தையும் ரசங்களையும் அவர்கள் அநுபவித்து ரசிக்க உதவுகிறது. நாட்டியத்தின் பல பாவங்களை அபிநயம் நன்றாய்த் தெளிவாக்குகிறது. அபிநயத்தைச் சரியாகப் புரிந்துகொண்டால், பார்ப்பவர் எந்த விஷயத்தையும் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்வார்கள். நாட்டியம் சம்பந்தப்பட்ட சாஸ்திரத்தை அறிந்தவர்கள், நடிகரின் பிரயோகத்தைத் துல்லியமாக அறிந்துகொள்ள முடியும். முகம் சம்பந்தப்பட்ட அபிநயங்கள் மிக முக்கியமானவை. அவற்றை இங்கே பார்க்கலாம்.

சிரோபிநயம் (தலையால் செய்யும் அபிநயங்கள்): தலையை அசைப்பது, அங்கிகாபிநயத்தில் ஒரு வகை. இது கம்பிதம், அகம்பிதம், துதம், விதுதம் முதலிய பதின்மூன்று பேதங்களைக் கொண்டது.

தலையை மேலுக்கும் கீழுக்குமாக மெல்ல அசைப்பது, வேகமாக அசைப்பது, தலையை மேல் நோக்கி உதறுவது, பக்கவாட்டில் அசைப்பது இவையெல்லாம் சிரோபிநயங்கள்.

ஒரு கேள்வியைக் கேட்க நினைத்தபோது, தனக்கு ஒரு விஷயம் தெரிந்ததாகத் தோன்றும்போது, சந்தேகம் உண்டானபோது, பக்கத்தில் பார்வையைச் செலுத்தும்போது, ஏதாவது ஒன்றை ஆட்சேபிக்கும்போது, ஜுரம் வந்தபோது, உல்லாசமாய் விளையாடும்போது என்ற மாதிரி பல சந்தர்ப்பங்களைக் காண்பிக்க வேறு வேறு விதங்களில் தலை அசைப்பு இருக்கிறது.

பெண்கள் தலையை அசைப்பதில் சிறிது விசேஷம் இருக்கிறதென்று பரதர் சொல்லுகிறார். அவர்கள் தோள்களை லேசாகத் தூக்குவார்களாம்; புருவங்களைச் சுளிப்பார்களாம். பெண்களின் நாட்டியத்தில் உல்லாசம், விளையாட்டு, ஒய்யாரம், சிருங்காரம் ஆகியவற்றின் சேஷ்டைகள் பல இருக்கின்றன. அவற்றில் எல்லாம் இந்தத் தலை அசைப்புச் சேர்ந்தே இருக்கும். இவற்றைச் சாவதானமாகக் கவனிப்பது நல்லது.

தலை அசைப்பில் பதின்மூன்று விதங்களைப்பற்றியே சொன்னாலும், இன்னும் அதிகமாகப் பேதம் இருக்கிறது. லோகாபிநயத்தில் எவ்வளவோ பேதங்கள் இருக்கின்றன.

மூலம்: பிரஜாமத (தெலுங்கு: 15-9-'57), பங்களூர்.

உலக இயல்பை ஒட்டி அவற்றைப் பிரித்து அறிய வேண்டும்.

'தேச லோக ஸ்வபாவேன ப்ரயோக்தவ்யா:' என்று நாட்டிய வேதம் சொல்லுகிறது.

திருஷ்டி கர்மா(பார்வைச் செயல்): அங்கிகாபிநயத்தில் 'திருஷ்டி கர்மா' என்று ஒரு பிரிவு இருக்கிறது. பார்வை அபிநயம் முப்பத்தாறு வகைப்படும். பலவித பாவங்களுக்கும் ரசங்களுக்கும் இருப்பிடமான திருஷ்டி கர்மா மிக முக்கியமானது. நாட்டியம் முழுவதிலும் கண்ணின் அபிநயமே பின்னிக் கிடக்கும். இதன் வகை ரச திருஷ்டி எட்டு, பாவதிருஷ்டி எட்டு, சஞ்சாரி திருஷ்டி இருபது ஆக முப்பத்தாருக விரிகிறது. ஒவ்வொரு பார்வையும் தனித்தனியே ஒவ்வொரு பாவத்தை வெளிப்படுத்தும். பார்வையில் காதல், கேலி, கோபம், சாந்தம் ஆகிய எல்லாவித பாவங்களும் இருக்கின்றன. திருஷ்டிகர்மாவின் தத்துவம் நன்ருய்ப் பிடிபட்டவர்கள், கண்களாலேயே சித்திர விசித்திரமாகப் பேசுவார்கள். கண்களால் அவதானம் செய்வதே கண்ணின் பயிற்சியைக் காட்டும்.

தாரா கர்மா (விழியின் அபிநயம்): இது ஒன்பது வகையாக விழியைத் திருப்புவது. கண் இரப்பைகளை அசைப்பது ஒன்பது வகைப்படும். புருவங்களின் அசைவு ஏழு வகைப்படும். கோபத்தைக் காண்பிக்கும்போதும் விளையாட்டை அநுபவிக்கும்போதும் எதையாவது பார்க்கும்போதும் கேட்கும்போதும் ஒரே ஒரு புருவத்தை மட்டும் மேலே தூக்க வேண்டும். ரோஷத்தைக் காண்பிக்கும்போதும் ஆச்சரியப்படும்போதும் இரு புருவங்களையும் உயர்த்த வேண்டும். பொருமைப்படும்போதும் சிரிக்கும்போதும் புருவத்தை இறக்க வேண்டும்; குரோதம் உண்டானபோதும் சிருங்காரத்திலும் இனிய ஸ்பர்சத்தைப் பெற்றபோதும் புருவங்களை அசைத்துச் சுளிக்க வேண்டும். இப்படிப் பலவித பாவங்களை வெளியிடும் வெகு சாதுரியமான புருவ அசைப்பைப்பற்றி அபிநயக் கலையில் அறிந்துகொள்ள வேண்டும் என்று பரதர் ரசமாக உபதேசிக்கிருர்.

நாநா கர்மா (பல செயல்கள்): ஒன்று கன்னங்களின் அசைவு; அது ஆறு வகைப்படும். மற்ருென்று உதட்டைத் திருப்புவது; அது ஆறு வகைப்படும். மோவாய்க்கட்டையைச் சேர்ந்த அசைவு இன்னெரு பிரிவு; அது ஆறு வகைப்படும். பல், மேலுதடு, நாக்கு இவற்றை மோவாய் அசைப்பில் நன்ருய் உபயோகிக்க வேண்டும். இவற்றுக்கெல்லாம் ரசம், பாவம் இவற்றை வெளியிடும் திறமை நன்ருய் அமைந்திருக்கிறது.

முகராகம் (முகத்தின் நிறம் மாறல்): ரசபாவ அபிநயங்களுக்கு அநுகூலம் ஆகும்படி நாலு விதத்தில் முகத்தில் நிறம் மாற வேண்டும். மற்ற அபிநயங்கள் எவ்வளவு பூர்ணமாக இருந்தாலும், முகராகம் ஏற்படாவிட்டால், உடலின் அபிநயம் சற்றுக் குறைவாக இருந்தாலும் அது தெரியாது. கண்களின் அபிநயம் கண்ணுக்கு விருந்தாக இருக்கும்.

முகத்தின் நிறபேதங்கள் நாலு வகைப்படும். இயற்கையா யிருப்பது ஸ்வாபாவிகம். சுமுகமா யிருப்பது பிரசன்னம். சிவப்பேறி யிருப்பது ரக்தம். நீலமாயிருப்பது சியாமம். இயற்கையான அபிநயங்களுக்கு முகத்தின் நிறம் இயற்கையாக இருந்தால் போதும். ஹாஸ்யத்திலும், சிருங்காரத்திலும் மலர்ந்த முகம் காட்டுவது சிறிது சிவந்த நிறத்தை உண்டாக்கும். வீரத்தையும் ரௌத்ரத்தையும் அபிநயிக்கும்போது முகம் ரத்தச் சிவப்பா யிருக்க வேண்டும். கருணை, பயானகம், பீபத்ஸம் மூன்றிலும் முகம் நீலநிறமாக இருக்க வேண்டும். நாநா கர்மா அபிநயங்களைச் செய்யும் கண்களின் போக்குக்குத் தகுந்தபடி முகராகத்தை, பாவமும் ரசமும் சிந்தும்படி பிரயோகிக்க வேண்டும். முகராகத்தை வெளியிடவும் மாற்றவும் நடிகர்களுக்கு, நல்ல பலமும் உடலின் ஒவ்வோர் அணுவையும் ஆட்டுவிக்கும் திறமையும் இருக்க வேண்டும். கழுத்தை வளைப்பதில் உள்ள 'க்ரீவாபிநயம்' எல்லாம் சிரஃகர்மாவை, அதாவது தலையசைப்பை ஒட்டியே இருக்கும். தலையசைப்போ, கழுத்தின் அசைப்பை ஒட்டியே இருக்கும்.

இங்கே சொல்லியுள்ள எல்லாம் முகத்துக்குச் சம்பந்தப்பட்ட அபிநய விசேஷங்கள்.

எது புத்தகம்?

பல நாட்டு அரசாங்கங்கள் புத்தகத்துக்கு விதித்திருக்கும் 'இலக்கணம்' தெரியவேண்டுமா?

இந்தியா, இந்தோனேசியா, ருஷியா போன்ற நாடுகளில் அரசாங்கப் புள்ளி விவரங்களைப் பொறுத்தவரை எந்த வெளியீடும் ஒரு புத்தகந்தான். பெல்ஜியம் நாட்டில் 40 பக்கம் கொண்ட வெளியீட்டைத்தான் புத்தகம் என்று ஒப்புக்கொள்வார்கள். கானடா, நார்வே, பின்லாந்து நாடுகளில் 40 பக்கம் இருந்தால்தான் அதை ஒரு நூல் என்று கருதுவார்கள். தென் ஆப்பிரிக்காவிலும் லெபனானிலும் புத்தகம் என்று அழைக்கும் பொருளுக்கு 50 பக்கங்கள் இருக்கவேண்டும். டென்மார்க்கில் 60 பக்கம் இருந்தால்தான் இந்த மதிப்புக் கிடைக்கும். ஹங்கேரியில், அச்சுத் தொழில் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்குச் சௌகரியமாக 64 பக்கம் இருந்தால்தான் ஒரு வெளியீட்டைப் புத்தகமாகக் கருதுவார்கள். வேறு சில நாடுகளில் இவற்றில் எதையும் நூலாக மதிப்பதில்லை. அயர்லாந்திலும் இத்தாலியிலும் 100 பக்கத்துக்குச் குறைந்தது எதுவும் புத்தகம் ஆகாது.

ஐக்கிய அமெரிக்காவில் வியாபார முறையில் விற்பவை தான் நூல்கள். இலவச வினியோக நூல்களும் அரசாங்க வெளியீடுகளும் எத்தனை ஆயிரம் பக்கங்கள் கொண்டிருந்தாலும் 'புத்தகம்' ஆகா. இங்கிலாந்தில் ஆறு பென்னிக்குமேல் விலை வைத்து விற்பனையாகுபவை 'புத்தகம்' ஆகும்; அதைவிட மலிவானவை ஆகா.

—தம்பிஸ்ரீ நிவாசன்

டேனிஷ் கதை:

தீக்குச்சி விற்ற சிறுமி

மூலம்: ஹான்ஸ் ஆஸ்டர்ஸென்
தமிழ்: எல். ஸி. ரிச்சர்டு

நாலு வகுப்புப் படித்த எவரும் ஹான்ஸ் க்ரிஸ்டியன் ஆண்டர்ஸென் என்ற பெயரை அறியாதிரார். இவருடைய கதைகள் உலகப் பிரசித்தம். இவர் சென்ற நூற்றுண்டில் வாழ்ந்தவர். இங்கே உள்ள கதை மிகப் பிரபலமானது; உருக்கமானது.

குளிர் நடுக்கியது. மழைபோல் கடும்பனி பெய்தது. அது வருஷத்தின் கடைசி நாள். அந்திப் பொழுது. இருள் கவிந்துவிட்டது. எதையும் பொருட்படுத்தாமல் ஏழைச் சிறுமி தெருவில் சுற்றிக்கொண்டிருந்தாள். தலையில் முக்காடு இல்லை. கால்களில் ஒன்றும் இல்லை. வீட்டை விட்டுப் புறப்பட்டபோது, செருப்பு அணிந்துகொண்டுதான் வெளியே வந்தாள். ஆனல் வேகமாகப் போகும் வண்டிகளுக்குக் குறுக்கே ஓடித் தெருவைக் கடந்தபோது, செருப்பு இரண்டும் நழுவிவிட்டன; அவளுடைய தாயின் பழைய செருப்பாதலால், சுளுவில் நழுவிவிட்டன. ஒன்றைக் கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை; மற்றென்றைக் குறும்புக்காரப் பையன் ஒருவன் தூக்கிக்கொண்டு ஓடிவிட்டான்.

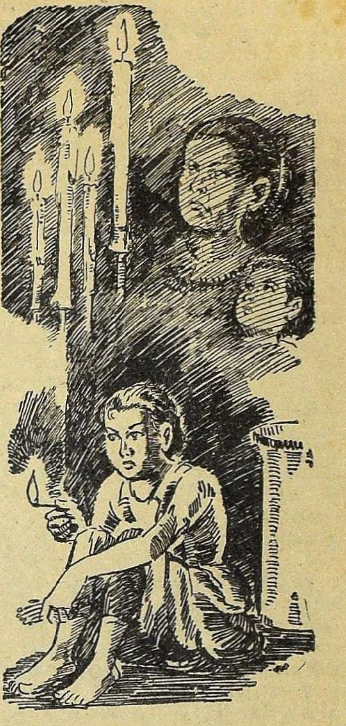
நடந்து நடந்து அவளுடைய கால்கள் ஓய்ந்துவிட்டன. குளிரில் மரத்துப் போன பாதங்கள் ரத்தம் போல் சிவந்துவிட்டன. தன் கையில் ஒரு கட்டும் மடியில் ஒரு கட்டுமாக இரண்டு கட்டுத் தீக்குச்சிகள் வைத்திருந்தாள். ஒருவரும் அவளிடமிருந்து ஒரு குச்சிகூட வாங்கவில்லை; ஒரு பைசாக்கூட அவளுக்குக் கிட்டவில்லை. குளிரினல் மாத்திரமல்ல, பசியினலும் நடுக்கம் கொண்ட சிறுமி மெல்ல மெல்ல

நகர்ந்து சென்ருள் - சோகத்தின் உருவே போல.

சிறு பனிக்கட்டிகள் அவள் தலே யில் குவிந்தன; அவளுடைய சுருள் முடிகளின் வழியாக உருண்டன; அவளுடைய தோள்களில் தேங் கின. தன் பேரழகைப்பற்றியோ, குளிரைப்பற்றியோ, அவளுடைய எண்ணங்கள் ஓடவில்லே. தெருவி லுள்ள ஒவ்வொரு வீட்டிலிருந்தும் ஜன்னல் வழியாக, ஒளி வீசிக் கொண் டிருந்தது. அநேக வீடு களில் தயாராகிக்கொண் டிருக்கும் கறிமசாலாக்களின் மணம் வீதியிலே வீசியது. போது விடிந்தால் புது வருஷம். ஏழைச் சிறுமியின் எண் ணங்களெல்லாம் மறுநாள் கொண் டாட்டத்தில் நாட்டம் கொண் டன.

இரண்டு வீடுகளின் இடையே இருந்த முடுக்கில் கீழே உட்கார்ந் தாள் சிறுமி. அவள் கால்களே மடக்கி ஒடுக்கினுலுங்கூடக் குளிர் விட்ட பாடில்லே; வீடு திரும்பவும் அவளுக்குத் தைரியமில்லே. ஒரு தீக் குச்சிகூட விற்கவில்லேயே! ஒரு சல்லி கூடச் சம்பாதிக்கவில்லேயே! அப்பா அடிக்க மாட்டாரா? வீடாவது கதகதப்பாக இருக்குமா என்ருல், அதுவும் இல்லே. கூரையின் முக்கில் ஒரு சிறு அடைப்பு. கூரையின் பெரிய துவாரங்களே ஒருவாறு பழைய துணிகளேக் கொண்டும் வைக்கோலேக் கொண்டும் அடைத்து வைத்திருந்தாலும், சிறிய துவாரங்களின் வழியாகக் காற்றும் பனிக்கட்டியும் புகுந்து விடும். அவள் கைகள் குளிரினுல் மரத்துவிடும் போல் இருந்தன. கட்டில் இருந்த தீக்குச்சி ஒன்றைக் கொளுத்தினுலும் போதும்; அவள் கைகளே உஷ்ணமாக்கிக் கொள்ள லாம்.

அவள் மனத்தைத் திடப்படுத் திக் கொண்டு ஒரு தீக்குச்சியைக் கொளுத்தினுள். மிகவும் பிரகாசத் துடன் ஜ்வாலே எழுந்தது. அதன் மேல் கையை விரித்து ஒன்ருென் ருகச் சூடு காட்டிக்கொண்டாள். அவள் ரசித்தது தீக்குச்சியின் உஷ் ணத்தை அல்ல; மந்திரத் தீவட்டி யின் மகிமையான பேரொளியை! மனேராஜ்யத்தில் பெரும் பணக்



காரர் வீட்டில் உள்ள பேரடுப்பின் முன்னே தான் வீற்றிருப்பது போன்ற காட்சியைக் கண்டாள். அந்த அடுப்பின் உஷ்ண வாடை அவள் கால்களே நீட்டிக்கொள்ள அழைத்தது. பாவம், அடுத்த கணம் தீக்குச்சி அணேந்தது; பேரடுப்பு மறைந்தது. மறுபடியும் குளிரில் ஆதரவற்று விறைத்தாள் சிறுமி - கையில் அணேந்த குச்சியைப் பிடித்தவண்ணமாக!

இன்னெரு தீக்குச்சியைக் கொளுத்தினுள். வெளிச்சம் கொழுந்து விட்டு எழுந்தது. பிரகாசித்த இடமெல்லாம் கண்ணு டியைப் போல் தோற்றம் அளித் தது. எதிரில் உள்ள சுவர் மறைந்து உள்ளே இருந்த சாப்பாட்டு மேஜை புலப்பட்டது; உறைந்த

பனிபோல் ஒரு வெள்ளைத் துணி அதன்மேல் விரித்திருந்தது. பளபளப்பான கோப்பைகள் அதன் மேல் வரிசை வரிசையாக நின்றன. சமைத்த வாத்து ஒன்று தன் நெஞ்சில் குத்திய கத்தியுடன் சுடச் சுடக் காட்சியளித்தது. இது மட்டுமா? அது அப்படியே சிறுமியைப் பார்த்து அசைந்தாடி நடந்து வந்தது. ஐயோ! தீக்குச்சி அணைந்து விட்டதே! அவள் முன்னே நின்றது வெறும் மண் சுவர் தானு?

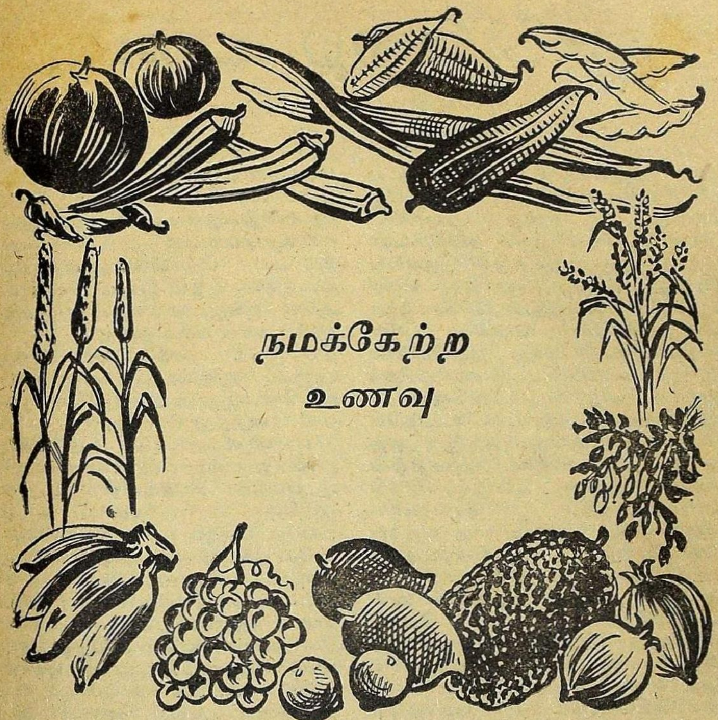
மூன்ருவது தீக்குச்சியைக் கொளுத்தினுள். அது கொழுந்து விட்டு எரிந்தது. அதன் மாய ஒளியில் கிறிஸ்துமஸ் மரம் ஒன்று தென்பட்டது. மரத்தின் அடியில், தான் உட்கார்ந்திருப்பதுபோல் அவளுக்குத் தோன்றியது. வெகு அழகான மரம்; சென்ற வருஷம் பெரும் பணம் படைத்த ஒருவர் வீட்டில் அவள் பார்த்ததைவிடப் பெரிய மரம்; ஜோடனை பிரமாதம். மரத்தின் பச்சைக் கிளைகள் நூற்றுக்கணக்கான மெழுகுவர்த்திகளின் வெளிச்சத்தில் ஜொலித்தன. சிறு பொம்மைகளும் விளையாட்டுச் சாமான்களும் கிளைகளில் தொங்கியபடி கீழே சிறுமியைப் பார்த்துக்கொண் டிருந்தன. தன் கைகளால் ஒன்றைப் பற்ற முயன்ருள் சிறுமி. அடடா! அந்தக் கணத்தில் குச்சி அணைந்தது. ஆனுல், அவளுடைய மனக்கண் முன் கிறிஸ்துமஸ் மெழுகுவர்த்திகள் எரிந்தவண்ணமாகவே இருந்தன. அவை உயர்ந்து உயர்ந்து விண்ணுலகத்தில் மின்னும் தாரகைகளைப்போல் ஆயின. கடைசியாக ஒரு மெழுகுவர்த்தி கீழே சாய்ந்தது. வால் நட்சத்திரத்தைப்போல் அதன் சுடர்கள் பின்தொடர்ந்தன. ''யாரோ மரிக்கிருர்'' என்ருள் சிறுமி. ''நட்சத்திரம் சாய்ந்து விழும்போதெல்லாம், ஓர் ஆவி உடலை விட்டுப் பிரிவதற்கு அறிகுறி'' என்று, அவளுடைய அருமைப் பாட்டி சொல்லியிருக்கிருள். . ஆத்மா தன் இருப்பிடமான பரமண்டலத்தை மீண்டும் அடையும் காட்சி இது! பாட்டி முன்பே பரனிடம் சென்று விட்டாள்.

மீண்டும் சிறுமி ஒரு தீக்குச்சியைக் கொளுத்தினுள். அதன் ஒளியில் பாட்டி பிரசன்னமானுள். எப்போதையும்விட அதிக அன்புடனும் ஆவலோடும், ''பாட்டி!'' என்று சிறுமி ஓலமிட்டாள்: ''என்னையும் கூட்டிக்கொண்டு போய்விடு. குச்சி அணைந்ததும் போய்விடுவாயே!''

பெருந்தீயின் உஷ்ணத்தைப் போல், புதிய வருஷ விருந்தைப் போல், கிறிஸ்துமஸ் மரத்தண்டைப் போல் எங்கே பாட்டி மறைந்து விடுவாளோ என்று அவள் பயந்தாள். கையில் இருந்த ஒரு கட்டுத் தீக்குச்சிகளையும் எரித்துவிட்டாள். அதன் ஒளி உச்சி வெயிலின் பிரகாசத்தை ஒத்திருந்தது. பாட்டி எவ்வளவு அழகாயிருந்தாள்! என்ன உயரம்! என்ன கம்பீரம்! அவள் முகத்தில் இரக்கம் வடிந்தது. சிறுமியைத் தன் கரங்களில் அணைத்துக் கொண்டு மேலே சென்ருள் பாட்டி- உயர, உயர வானுலகை நோக்கிப் பறந்தாள்! அங்கே குளிர் இல்லை; பசி இல்லை; துன்பம் இல்லை. இருவரும் மோட்ச லோகத்தை அடைந்தார்கள்.

மறுநாள் காலையில் தெருவிலே இரண்டுவீடுகளின் முக்கில் பதுங்கிக் கிடந்த சிறுமியின் கன்னங்கள் 'பளபள' என்று மின்னின; உதடுகளில் புன்னகை தவழ்ந்துகொண்டிருந்தது. வருஷத்தின் கடைசி நாள் இரவு குளிரினுல் மரித்து விட்டாள் சிறுமி. புதிய வருஷத்துச் சூரியனின் கதிர்கள், மரித்த குழந்தையின் உடலின்மேல் 'கண, கண' என்று சொரிந்தன. அசையாமல் உட்கார்ந்தவண்ணம் இருந்தாள் சிறுமி. மடியிலே தீக்குச்சிக் கட்டுகள். ஆனுல் ஒரு கட்டு எரிந்துவிட்டது.

''பாவம்! சிறுமி தீ உண்டாக்கிக் குளிர் காய முயன்றிருக்கிருள்'' என்று பார்த்தவர்கள் சொல்லிக் கொண்டார்கள். ஆனுல் யாருக்குத் தெரியும், அவளுடைய மனக் கோட்டையின் இன்ப நிகழ்ச்சிகள்! யாருக்குத் தெரியும், அவள் பாட்டியுடன் புதிய வருஷம் கொண்டாடிய விதமும் பேரின்ப வீட்டை அடைந்த மகிமையும்!



நமக்கேற்ற உணவு

ஆசிரியர்:

டாக்டர் எஸ். குருபாதம்

சென்னை மந்திரி சபையில் சில காலம் சுகாதார மந்திரியாக இருந்தவர் இந்த டாக்டர். அநுபவமும் திறமையும் வாய்ந்தவர். நம் நாட்டு நிலைமையையும் பொருள் நிலையையும் வசதியையும் அநுசரித்து ஆராய்ந்து, நமக்கு ஏற்ற உணவுத் திட்டத்தை இந்த அரிய நூலில் இவர் வகுத்துத் தருகிறார். இதைத் தமிழில் மொழிபெயர்த்த **ஸ்ரீ மு. அருணாசலம்** சிறந்த கிராமப் பணி புரிந்து வருபவர்.

காப்பிரைட்: நமக்கேற்ற உணவு (தமிழ் நூல்).
வெளியிட்டது: தமிழ் நூலகம், திருச்சிற்றம்பலம்; குத்தாலம் வழி, தஞ்சை ஜில்லா. விலை அணா பத்து.

நமக்கேற்ற உணவு

★

சமீபத்தில் நடந்த யுத்தம், உலக மக்களின் கவனத்தை உணவுச்சத்து என்ற துறையில் செலுத்தியிருக்கிறது. அமெரிக்கா தேசம் இந்த யுத்தத்தில் இறங்கிய போது, ராணுவத்தில் சேர வந்த ஆட்களை வைத்திய பரிசோதனை செய்தார்கள்; அவர்களில் 1000 பேரில் 400 பேரைத் தகுதியில்லை என்று தள்ளிவிட வேண்டியிருந்தது. காரணம் வேறொன்றும் இல்லை; அவர்களுடைய உடம்பில் போஷிப்புக் குறைவாக இருந்தது தான்! அமெரிக்கா தேசத்தின் கதையே இப்படி என்றால், இந்தியாவைப்பற்றிச் சொல்லவா வேண்டும்? இங்கே நூற்றுக்கு 90 பேரை இதே காரணத்துக்காகத் தள்ளிவிட நேரும். இந்தியாவில் வைத்தியத்துக்காக ஆஸ்பத்திரிக்குச் செல்லும் பொது மக்களின் தொகையில் சரிபாதி நோய்கள் போஷிப்புக் குறைவால் வந்தவை.

இங்கிலாந்தில் உள்ள வைத்திய சாஸ்திர நிபுணர் ஒருவர் இன்றுள்ள நோய்களில் நூற்றுக்கு 90 நோய்க்கு மூலம், சத்தில்லாத உணவை உண்பதுதான் என்று சமீபத்தில் கூறினார். மேலும், இந்திய ராணுவத்தில் இப்போதுள்ள 20 லட்சம் பேரைத் திரட்டும் பொருட்டு ஆட்களைத் தேர்ந்தெடுத்தபோது, வைத்தியப் பரீட்சையின் தரத்தையே குறைத்துக்கொள்ள வேண்டியிருந்தது!

தென்னிந்திய மக்களின் முகத்தில் ஒரு மினுமினுப்பு அல்லது பிரகாசம் பொலிவதை என் இளமைப் பருவத்தில் நான் கண்டிருக்கிறேன். ஆனால் ஆரோக்கியத்துக்கு அடையாளமான அந்தப் பிரகாசத்தை இப்போது எங்கேயும் காண்பதற்கில்லை. சமீபத்தில் நான் வட இந்தியாவுக்குப் போயிருந்தபோது, அங்கே சாமானிய எளிய வாழ்க்கையுடைய பல பஞ்சாபிகளின் முகத்தில் இந்தப் பிரகாசத்தைக் கண்டேன். அவர்கள் உயரமாயிருந்தார்கள்; அவர்களுடைய தோள்கள் விசாலமாயிருந்தன. நம் இளம் பெண்கள் அனேகருக்கு, மங்கைப் பருவத்திலும் மணப் பருவத்திலும், முகத்தில் இந்த ஒளி தென்படுகிறது; ஆனால், முதல் பிரசவம் ஆனவுடனே, இது மறைந்துபோகிறது. ஏன் மறைந்து போகிறது?

புள்ளி விவரங்களை நாம் சேகரித்தால், ஒரு காரணம் தெளிவாகப் புலப்படும்: மில்லில் தீட்டின அரிசியை மக்கள் அதிகம் உபயோகித்து வருவதாலேயே ஆரோக்கியம் குறைந்துபோகிறது. ஏழைக் கிராமவாசிகள் பலர் பட்டண வாழ்க்கையைத் தேடிப் போனதிலுள்ள ரகசியம் என்ன? போதுமானபடி சம்பாதித்து, சாப்பாடு முழுமையும் அரிசி யுணவாகவே சாப்பிடவேண்டும் என்ற ஆசையே. கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு முதலியன சாப்பிடுவது கௌரவக் குறைவு என்பது அவர்களுடைய எண்ணம். இதை நீலகிரியில் வாழும் ஆதிக் குடிகளான படகர்களிடையிலுங்கூட இன்று பார்க்கலாம். தங்கள் கோதுமையை இவர்கள் மற்றவர்களிடம் கொடுத்துவிட்டுச் சம அளவு அரிசி வாங்கி உண்கிறார்கள். இது மிகவும் பரிதாபகரமான நிலை. இப்படியே, கிராமவாசிகள் பல வகைத் தானியங்களும் சேர்த்துச் சாப்பிடுகிற உணவு முறையை விட்டு, முழுமையும் அரிசிச் சோறாகவே உண்ண முயல்கிறார்கள்.

பூமியின் மேல் ஓட்டை ஆராய்ந்து தரைநூல் வல்லார் பூமியின் வயதையும் வெவ்வேறு காலங்களில் பூமியில் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதல்களையும் கண்டறிகிறார்

கள். அதேபோல, உடற்கூற்று ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள், மக்களுடைய பல்லையும் எலும்பு நுனிகளையும் கவனித்து, அவர்களின் வாழ்க்கையில் எந்தப் பருவத்தில் சுண்ணும்புச் சத்து (கால்சியம்) அவர்களுடைய உணவில் குறைந்து போயிருந்தது என்று சொல்ல முடியும். உள்நாக்கு வளர்ச்சி என்ற கோளாறு இப்போது அதிகமாகி வருகிறது. டாக்டரிடம் போய் இதை ஆப்பரேஷன் செய்து கொள்வது இப்போது நாகரிகத்தின் அடையாளம் ஆகிவிட்டது. இந்தக் கோளாற்றுக்கு டாக்டர் என்ன வைத்தியம் சொல்கிருர்? மேலும், குழந்தைகளுக்கும் தாய் மாருக்கும் வரும் நோய்களுக்கெல்லாம் டாக்டர்கள் இன்று கூறும் வைத்தியம், ''சுண்ணும்பைச் சேர்த்துக்கொள்; இரும்புச் சத்தைச் சாப்பிடு; குளுகோஸ் சாப்பிடு; மீனெண்ணெய் சாப்பிடு; வைட்டமின் மாத்திரை உட்கொள்'' என்பதுதான்.

நம் உடம்பில் நோய் வராதபடி தடுக்கவல்ல நிலைத்த பலன் ஏற்பட வேண்டுமானுல், நாம் இன்று மேற்கொண்டுள்ள உணவு முறையை விட்டு, இயற்கைக்குப் பொருத்தமான சீரான உணவைச் சாப்பிடுவதுதான் அதற்கு வழி. சீரான உணவு என்று நான் சொல்வது, நியாயமாய் உடம்புக்குத் தேவையான எல்லாச் சத்துக்களும் தேவையான அளவுப்படி அடங்கியுள்ள உணவாகும். அதிகம் சுத்தமாக்கி அழகு செய்த உணவுதான் நாகரிகமானது, கௌரவத்துக்கு அடையாளம் என்று மக்கள் சாமானியமாய் எண்ணுகிருர்கள். ஆனுல், இது சீரில்லாத உணவு. உண்மையில் சீரான உணவு என்பது, இதைப்போல் விலை கொண்டதாயிராமல், மலிவாகவே இருக்கமுடியும்.

நம் உணவுப் பொருள்களான தானிய தவசங்கள், பயறு வகைகள், காய்கறி, பழங்கள், மசாலைத் திரவியங்கள் முதலியவற்றின் சத்து, பெரும்பான்மையும் நாம் செய்யும் பயிர்த் தொழில் முறைகளைப் பொறுத்திருக்கிறது. மண்ணின் தரம், உழவு, எரு, விதை, பருவகாலம், நீர்ப்பாசனம், மழை, அறுவடை, சேமிப்பு ஆகிய யாவும், விளைபொருளின் சத்தைப் பாதிக்கின்றன.

மப்பு மந்தாரமான நாளில் காலையில் பறித்த காய்கறிகளைவிட நல்ல வெயில் எறிக்கும் நாளில் மாலையில் பறித்த காய்கறிகளில் வைட்டமின் அதிகம் இருப்பதை ஓர் ஆராய்ச்சி நிபுணர் கண்டிருக்கிருர். நீர் பாய்ச்சி மூன்று மாதத்தில் அமோகமாக விளைந்து அறுவடையான நாட்டுச் சோளத்தைவிட, ஐந்து மாதம் வயலில் இருந்து விளைந்த சோளம் அதிகச் சத்துடையது. அப்படியே, குறுகிய ஆயுள் உடைய குறுவை முதலான சில நெல் வகைகளைவிட அதிக ஆயுளுடைய சிறுமணி, நெல்லூர்ச் சம்பா, கொத்துமல்லிச் சம்பா முதலிய சம்பா நெல்வகைகள் அதிகச் சத்துடையவை. உளுந்திலும் அப்படியே; குறுகிய ஆயுள் உடைய வயல் உளுந்தைவிட அதிக ஆயுள் உடைய திடல் உளுந்தே மேலானது.

தேசத்தின் செல்வ நிலையையும் உழவனின் செல்வ நிலையையும் மேம்படுத்துவது எப்படி என்ற நோக்கோடு, மாடுகள், உரவகைகள், மாசூல் முதலியவற்றின் அபிவிருத்திபற்றி விவசாய இலாகாதார் அனேக ஆராய்ச்சிகள் செய்திருக்கிருர்கள். மாசூல்களின் உணவுச் சத்துச் சம்பந்தமாகவும் அவர்கள் ஆராய்ச்சி நடத்தியிருக்கிருர்கள். ஆயினும், செயல் முறையில் நாட்டின் நிலைமைக்கு உதவ வல்லது எதையும் அவர்கள் இனித்தான் செய்யவேண்டும். சரியான வழி எது என்பதுபற்றி அவர்கள் பொதுமக்களுக்கு அறிவூட்டவேண்டும். அவசியமானுல், விவசாயி இன்னும் சத்து மேம்பட்ட உணவுப் பொருளைச் சாகுபடி செய்யவேண்டுமென்று அரசாங்கம் சட்டம் இயற்றுவதும், விவசாயிக்குப் பொருளுதவி செய்வதும் நியாயமாகும். அன்றியும், நம் நாட்டிலுள்ள ஆராய்ச்சிச்சாலைகள், நம் மக்களின் வாழ்க்கையையும்

அவர்களுடைய தேவையையும் இதுவரை அறிந்துகொள்ளவில்லை; இனியாவது அறிந்து, தங்கள் ஆராய்ச்சியை நாட்டின் வாழ்க்கைக்குப் பொருந்தும் முறையில் நடத்த வேண்டும். சாதாரணத் தென்னிந்திய மக்களுக்குச் சீமைப் பணியாரங்களான 'புட்டிங்'கிலும் 'கஸ்டர்'டிலும் என்ன சத்து இருக்கிறதென்று தெரிந்துகொள்வதை விட, இட்டிலியிலும் தோசையிலும் என்ன சத்து இருக்கிறது என்று தெரிந்துகொள்ள ஆசை உண்டு. உணவுச் சத்து என்ற பிரச்னையை நான் ஆழ்ந்து பார்க்கப் பார்க்க, ஆயிரங் கேள்விகள் என் முன் எழுகின்றன; நம் வாழ்க்கையோடு இந்த நாட்டு ஆராய்ச்சிச்சாலைகள் தொடர்பு கொண்டு நடக்காத வரையில், இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடை காணவே முடியாது. இந்தத் தொடர்பு ஏற்படுவதற்கு, நம் கல்வி முறையே மாறி, வாழ்க்கைக்கான கல்வி அல்லது வாழ்க்கையுடன் தொடர்பு கொண்ட கல்வி முறை ஏற்படவேண்டும்.

சமையல் ஒரு கலை. அதைப் பற்றியும் ஒரு வார்த்தை சொல்ல வேண்டும். அரிசி களைவது, காய் கறி நறுக்குவது, சமைப்பது, வறுப்பது, பரிமாறுவது, ஊறுகாய் போடுவது முதலான எல்லா வேலைகளையுமே உணவுச் சத்தைக் கெடுக்காத முறையில் செய்யவேண்டும். நம் முன்னோர், இன்று நம் பள்ளிக்கூடங்களில் கற்பிக்கிற முறைப்படி இவற்றைக் கற்கவில்லை; ஆனால் அவர்கள் இயற்கையாகவே இந்த வேலைகளின் தத்துவத்தை உணர்ந்திருந்தார்கள். நம் பாட்டிமார் எல்லோரும் சமையல் கலை முழுமையும் அறிந்திருந்தார்கள்; பரம்பரையாகத் தாயிடமிருந்து பெண் இந்தத் தொழிலைக் கற்றுப் பழகினாள். பெண்ணுக்கே உரிய தொழிலாயிருந்தது சமையல். ஆனால், இன்று நாம் பழைய முறைகளையெல்லாம் 'கர்நாடகம்' என்று ஒதுக்கிவிட்டோம். சமையல் கலையையே மறந்து வருகிறோம். ஆகவே, பழைய முறைகளை விஞ்ஞான ரீதியாக உணர்ந்து கொண்டு, இந்தக் கால வாழ்க்கைக்கு ஏற்றபடி அவற்றை வகுத்துக்கொள்வதே இன்றைக்குத் தேவையானது. தோசையும் இட்டிலியும், உளுந்தையும் அரிசியையும் தனித் தனியாக ஊற வைத்துக் கையால் அரைத்துக் கலந்து புளிக்கவைத்த மாவிலிருந்து செய்யும் பலகாரங்கள். மில்லில் அரைத்த மாவைக் கலந்து தோசையும் இட்டிலியும் செய்தால், அவற்றின் ருசியும் தன்மையும் கெட்டு விடுகின்றன. கேழ்வரகு மாவும் இப்படித்தான். பழத்தைக் கத்தியால் அரிந்தால், கத்தி படுகிற பாகத்தில் உள்ள பழத்தின் சத்தில் ஸி - வைட்டமின் கெட்டுப் போகிறது. சில காய்கறிகளுக்கும் இதுவே பொருந்தும். நம் சகோதரிகள் எல்லாக் காய்கறிகளையும் கத்தியாலோ அரிவாள் மணையிலோ அரிவதில்லை. கொத்தவரைக்காய் போன்ற சிலவற்றைக் கையால் கிள்ளிப் போடும் பழக்கம் இங்கே அறியத்தக்கது.

பொதுவாக உணவுச் சத்துக்களை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்: 1. சக்தி தருபவை கார்போ-ஹைட்ரேட் என்ற மாவுச்சத்துக்களும் நெய் போன்ற கொழுப்புச் சத்துக்களும்; 2. உடலைக் கட்டுபவை அல்லது வளர்ப்பவை - புரொட்டீனும் உலோக உப்புக்களும்; 3. பாதுகாப்புத் தருபவை - வைட்டமின்கள்.

புரொட்டீன் (புரதம் அல்லது ஊன் சத்து): இது நைட்ரஜன் சம்பந்தப்பட்ட பொருள். குழந்தைகளின் உடம்பில் புதுச் சதையை உண்டாக்குவதும் எல்லோர் உடம்பிலும் தேய்ந்துபோன பாகங்களைப் புதுப்பிப்பதும் இதன் முக்கிய வேலைகள். மேலும், ஓரளவுக்குச் சக்தியளிக்கும் வேலையையும் பாதுகாக்கும் வேலையையும் இது செய்கிறது.

பூரண வளர்ச்சியும் திடமான ஆரோக்கியமும் அமைவதற்கு உணவில் புரொட்டீன் சுமார் 13, 15 வீதம் இருக்க வேண்டும்; அதாவது, அவரவர் உடம்பின் எடையில்

பிரதி 28 பவுண்டுக்கும் குறைந்த பட்சம் அரை அவுன்ஸ் வீதம் சேர வேண்டும். வயதுவந்த மனிதனுக்குத் தினம் 2½ அவுன்ஸ் தேவை. கொஞ்சம் கூடினுலும் குற்றமில்லை. ஆனல் பெரியவர்களுக்கு இது மிதமிஞ்சிப் போய்விட்டால், மூத்திரப் பைக்கு வேலை அதிகமாகிறது; நோய்க்கும் இடமாகிறது. மாவும் சர்க்கரையும் அதிகமாய்ப் போனல்தான் நீரிழிவு ரோகம் உண்டாகும். குழந்தைகளுக்கும் கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கும் வளர்ச்சிக்கான சத்து அதிகம் தேவையாதலால், மற்றவர்களைவிட அரை மடங்கு அவர்களுக்கு அதிகம் தேவை.

வெள்ளைச் சீனி ஒன்று நீங்கலாக, நாம் உண்ணும் மற்றெல்லா உணவிலும் - தாவர உணவாக இருந்தாலும் சரி, புலால் உணவாக இருந்தாலும் சரி - ஓரளவு புரொட்டீன் இருக்கிறது. அப்படியானல், இந்த இருவகைப் புரொட்டீனில் எந்தப் புரொட்டீன் உயர்வானது என்பது கேள்வி. புரொட்டீன் சீரணமாகும்போது, அமினே ஆசிடுகள் என்ற பகுதிகளாகப் பிரிந்துவிடுகிறது. இந்த ஆசிடுகளில் 23 வகை இருக்கின்றன. இவை ரத்த ஓட்டத்தில் கலக்கின்றன. நம் உடம்பில் உள்ள கண்ணறை (ஸெல்) ஒவ்வொன்றும் தன் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அமினே ஆசிடை ரத்தத்திலிருந்து எடுத்துக்கொள்கிறது. இந்த 23 ஆசிடுகளில் பத்துத்தான் உடம்புக்கு மிகவும் அவசியமானவை. எளிதில் உடம்பில் சேர்ந்து பயன்படக் கூடியவை. எந்தப் புரொட்டீனில் இவை அதிகமோ அந்தப் புரொட்டீனே உயர்வானது என்று கருதுகிறுர்கள். மற்ற அமினே ஆசிடுகளில் அனேகம் உடம்பில் சேர்வதே இல்லை. அவை பிரிந்து மூத்திரத்தின் வழியே வெளிப்படுகின்றன. அவையே மூத்திரத்தில் அடங்கிய உப்பு. இப்படி அவை வெளிப்படுவது மூத்திரப்பைக்கு அனுவசியமான கடின வேலை. மேலும், ஒரே உணவுப் பொருளில் அமினே ஆசிடு வகைகள் எல்லாம் அடங்கி யிருப்பதில்லை; ஆகவேதான் பலவற்றையும் நாம் கலந்து உண்ண வேண்டியிருக்கிறது. சாதாரண உணவுப்பொருள்களில், பிராணிகளிடமிருந்து கிடைக்கும் புலால் முதலியவற்றில் தான் உடல் கூற்று முறைப்படி அதிகப் பயனுடைய அமினே ஆசிடுகள் இருக்கின்றன. ஏனென்றல், பிராணிகள் தாங்கள் உண்ட உணவில் உள்ள அமினே ஆசிடுகளையெல்லாம் தொக்கு வைத்திருக்கும் அல்லவா? முதன்மையாக முட்டை - அதுவும் மஞ்சளும் வெள்ளைப் பகுதியும் சேர்ந்த முழு முட்டைதான் - மற்றெல்லா வகை உணவையும்விட மிகவும் சிறப்பானது. அடுத்தது பால். கல்லீரல், மூத்திரப் பை, இருதயம் ஆகிய பகுதிகள் புலால் உணவில் சிறப்பானவை. சாதாரண நாட்டுக் கோழி முட்டை சுமார் 1½ அவுன்ஸ் எடை இருக்கும். அதிலுள்ள புரொட்டீன், ஓர் அவுன்ஸில் ஐந்தில் ஒரு பங்கு. ஒரு பைண்ட் பாலில், அவுன்ஸில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு புரொட்டீன் உண்டு. (ஒரு பைண்ட் என்பது நாட்டுச் சேர் இரண்டு கொண்டது.) உண்ணும் புரொட்டீனில் பாதியளவு, பிராணி மூலம் வந்ததாக இருப்பது நல்லது. நம் நாட்டில் சைவ உணவு உண்பவர்கள் மிகுந்த கவனத்தோடுதான் பால், நெய், தயிர் முதலியவற்றைத் தங்கள் ஆகாரத்தில் சேர்த்திருக்கிறுர்கள். வங்காளத்திலும் கன்னடத்திலும், சைவ உணவில் மீன் சேர்ப்பது குற்றமில்லை என்று கருதுகிறுர்கள்; மேலும், சைவர்கள் அனேகர் முட்டை சாப்பிடுவது இப்போதெல்லாம் சாதாரண வழக்கம் ஆகி வருகிறது.

வேண்டிய புரொட்டீன் முழுமையும் பிராணிப் புரொட்டீனகவே சாப்பிட்டால் என்ன என்பது அடுத்த கேள்வி. நம் உணவில் சுமார் முக்கால் பங்குக்கு மேல் மாவுச்சத்து(கார்போஹைட்ரேட்). தேவையான மாவுச்சத்து மாமிச உணவில் இல்லை. தானியங்கள், பயறு வகைகள் முதலியவற்றில் தான், வேண்டிய மாவுச்சத்து இருக்கிறது. புரொட்டீன் உண

ணும்போது இதையும் கவனிக்க வேண்டும்.

சைவ உணவு சாப்பிடுபவர்களுக்கு நான் சொல்வது என்னவென்றால், "உங்களுக்குப் பால் கிடைக்குமானால், தினமும் ஒன்றிரண்டு முட்டையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்" என்பதே. புலால் உணவு உண்பவர், இன்னும் அதிகப் புலாலும் முட்டையும் பாலும் உண்ண வேண்டும் என்று சொல்வேன்.

இந்திய மக்களின் உணவுக்குப் போதுமான பிராணி சம்பந்தமான புரொட்டீன் கிடைக்காத போதிலுங்கூட, பல வகையான உணவுத் தானியங்கள் இங்கே கிடைப்பது ஓர் அதிருஷ்டம். உலகத்தில் வேறு எந்த நாட்டிலும் இவை இத்தனை வகைகளாகக் கிடைப்பதில்லை. பத்து வகையான பயறு வகைகளும் நம் நாட்டுக்கே உரியவை. மேலும், இங்கே காய்கறிகளும் கீரை வகைகளும் சம்பாரத் திரவியங்களும் அனேகம் இருக்கின்றன. இவற்றில், பிற உணவுச் சத்துக்களோடு கூடப் புரொட்டீனும் கிடைக்கிறது. புரொட்டீன், தவசங்களில் குறைவு; பயறு வகைகளில் அதிகம். என்றாலும், புரொட்டீன் நமக்குக் கிடைப்பதற்கான முக்கிய வழி, தவசங்களே. தானிய தவசங்களில், வயது வந்த மனிதருக்குத் தினமும் 15, 20 அவுன்ஸ், ஒரே தானியமாகவோ அல்லது பலவும் கலந்தோ கிடைத்தால் நல்லது. தானியத்துக்குத் தகுந்தபடி, 15 அவுன்ஸில் சுமார் 1 அவுன்ஸ் முதல் ஒன்றேமுக்கால் அவுன்ஸ் வரையில் புரொட்டீன் கிடைக்கிறது. அரிசியில் கொஞ்சம்; தினையிலும் கம்பிலும் கோதுமையிலும் அதிகம். நம் உணவில் தானியங்களே பிரதானம்; தேவைக்கு ஏற்றபடி மற்றவற்றை நாம் சேர்த்துக்கொள்கிறோம். மாவுச் சத்து நிறைந்த அரிசியுணவில், நெய்ச்சத்து, புரொட்டீன் முதலியவை தேவையான அளவுக்குப் பிற உணவுப் பொருள்களைச் சேர்த்துக்கொள்கிறோம். பயறு வகைகளில் 22 சதவீதம் புரொட்டீன் இருக்கிறது. மேலும், இவற்றில் பி-1, பி-2 வைட்டமின்களும், சுண்ணும்புச் சத்தும் இரும்பும் இருக்கின்றன. தினம் 2, 3 அவுன்ஸ் பயறு வகைகள் சேர்ப்பது நலம். பயறு வகைகள் அனைத்தையும் விட, சோயா அவரையில் புரொட்டீன் அதிகம். நாம் அதிகம் உபயோகிக்கும் துவரை எல்லாச் சத்திலும் சிறந்தது. சீன மக்கள் அரிசியுணவு உண்பவர்களாயிருந்தும், அவர்களுக்குச் சோயா அவரை முக்கிய உணவாக இருப்பதால், அவர்களுடைய உணவு நல்ல உணவாகிறது. மிளகாய், கொத்துமல்லி, மிளகு, (தேங்காய் தவிர மற்ற) எண்ணெய் விதைகள் ஆகியவற்றிலும் புரொட்டீன் அதிகம். காய்கறிகளிலும் பழங்களிலும் புரொட்டீன் குறைவு. கீரைகளில் சற்று அதிகம்.

சுண்ணும்புச் சத்து (*கால்ஸியம்*): இந்திய ஜனத்தொகையில் பாதிக்கு மேல்பட்டவர்களுக்கு அரிசிதான் பிரதான உணவு. மற்றவர்கள் வேறு அனேக வகையான தானியங்களான கோதுமை, கேழ்வரகு முதலியவற்றைப் பிரதான உணவாய்க் கொண்டிருக்கிறார்கள். இவை யாவற்றிலும், அரிசிதான் சத்தில் குறைந்தது; முக்கியமாக, சுண்ணும்புச் சத்தும் 'ஏ' வைட்டமினும் நெய்ச் சத்தும் அரிசியில் குறைவு.

நம் உடம்பில் அடங்கியுள்ள சுண்ணும்புச் சத்தில் நூற்றில் 95 பங்குக்கு அதிகமாக எலும்பில் இருக்கிறது. கிரமமான ஆரோக்கியம் ஏற்படுவதற்கும் குழந்தைகள் நல்லபடி வளர்வதற்கும் இந்தச் சத்து அவசியம். ரத்தத்தில் இது ஒரு முக்கிய அம்சம்; ரத்தக் குழாய் ஏதாவது வெட்டுப்பட்டு ரத்தம் கசியும்போது, வெளிப்பட்ட ரத்தம் வெட்டுவாயில் உறைந்து மேலும் ரத்தம் போகாமல் அடைப்பது, இந்தச் சத்தினுல்தான். வயது வந்த மனிதனுக்குச் சாதாரணமாய் வேண்டியது தினசரி 16 கிரெய்ன் சுண்ணும்புச் சத்து. இன்னும் சற்றுத் திட்டமாகச் சொன்னுல்,

குழந்தைக்கு 10 முதல் 20 வரையில்; கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு 20 முதல் 30 வரையில்; பால் கொடுக்கும் தாய்மாருக்கு 30-க்கு அதிகமாக. இந்தச் சத்தில் பாதிக்குமேல் கீரையிலிருந்துதான் கிடைக்கும்.

சிசுக்களும் குழந்தைகளும் - சில சமயம் பெரியவர்களுங்கூட - வெளிக்குப் போனால் அதிகத் துர்நாற்றம் வீசுவதைக் கண்டிருக்கிறோம்; குழந்தைகளும் கர்ப்ப ஸ்திரீகளும் மண் தின்பதில் பொறுக்க முடியாத ஆசை காட்டுகிறார்கள். இந்த நிலைமைகளெல்லாம், உணவில் சுண்ணாம்புச் சத்துக் குறைந்திருக்கிறது என்றும், தனிச் சத்தாகவோ உணவுடன் சேர்த்தோ இதை உடம்புக்குத் தரவேண்டும் என்றும் காட்டுகிற அறிகுறிகள். கிரமமான பல், தந்தம் போன்ற வெண்ணிறத்தோடு இருக்கவேண்டியது. சாக்-கட்டி அல்லது தூய்மையான பஞ்சு போன்ற வெண்ணிறம் பல்லில் தென்படுவது சுண்ணாம்புச் சத்துக் குறைவு என்பதற்கு அறிகுறி.

நாம் உண்ணும் அரிசியுணவில் கூடச் சொற்பச் சுண்ணாம்புச் சத்து இருக்கிறது. ஆனால், அரிசியை அதிகமாய்க் களையும்போது, இது அந்த நீரில் கரைந்து களைபட்டுப் போகிறது. இந்தக் குறைபாட்டுக்குப் பரிகாரம் கிரமமான உணவோடுகூடக் கொஞ்சம் அதிகமாய்ப் பால் சேர்த்துக் கொள்வதுதான். ஏனென்றால், பாலில் அடங்கிய மிகவும் முக்கியமான சத்து, சுண்ணாம்புதான். வயதுவந்த மனிதனுக்குத் தினசரி 10 அவுன்ஸ் பால் வேண்டும். குழந்தை, கர்ப்ப ஸ்திரீ, பால் கொடுக்கும் தாய் முதலியோருக்கு இன்னும் பல மடங்கு அதிகமாக வேண்டும். நெய்ச் சத்து, சுண்ணாம்புச் சத்து, பாஸ்பரஸ், இரும்பு, ஏ-வைட்டமின், டி - வைட்டமின் ஆகியவை பாலில் இருக்கின்றன.

பாலை மோராக்கிச் சாப்பிடுவதும் மிகவும் நல்லது; ஏனென்றால், தயிர் புளித்து மோராகும் போது, அதில் பி-வைட்டமின் தானாகவே உற்பத்தியாகிறது.

உடம்புக்கு வேண்டிய சுண்ணாம்புச் சத்து அளிக்கவல்ல உணவுப் பொருள்கள் அனேகம் இருக்கின்றன. அவற்றுள் சிறந்ததை முதலாவதாகவும், அடுத்ததைப் பின்னதாகவும் வரிசைக் கிரமமாய்க் கீழே குறிப்பிடுகிறேன்:

1. முட்டை: பாலுக்குப் பதிலாக இது மிகவும் நல்ல ஆகாரம். சுண்ணாம்புச்சத்தில் அதைவிட இது குறைந்தது. ஆனால், புரொட்டீன், நெய்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, ஏ, பி, டி, வைட்டமின்கள் ஆகியவற்றில் பாலைவிட இது மேலானது.

2. மீன்: மீன் எலும்பில், உடம்பில் சேரக்கூடிய சுண்ணாம்புச் சத்தும் பாஸ்பேட் சத்தும் அதிகமாயிருக்கின்றன. சிறிய மீனைச் சமைத்து உண்ணும்போது, எலும்பு உள்பட நன்றாய் மென்று தின்னவேண்டியிருக்கிறது. ஆதலால், பெரிய மீன்களைவிடச் சிறிய மீன்கள் உணவுக்கு மிகவும் ஏற்றவை.

3. வெற்றிலை பாக்கு: ஆறு வெற்றிலை, அதற்கான பாக்கு, சுண்ணாம்பு, கத்தக்காம்பு - இவை சேர்ந்தால், 10 அவுன்ஸ் பாலிலிருந்து உடம்பில் சேரக்கூடிய சுண்ணாம்புச் சத்துக் கிடைக்கிறது. மேலும், பாலைவிட வெற்றிலை பாக்கில் இரும்பும் ஏ - வைட்டமினும் அதிகம்.

4. கேழ்வரகு: சுண்ணாம்புச் சத்து, மற்றெல்லாத் தானியங்களையும்விடக் கேழ்வரகில் அதிகம். கோதுமை, பார்லி, கம்பு, சோளம் முதலியவற்றைவிட 7 மடங்கும் அரிசியை விட 30 மடங்கும் இதில் சுண்ணாம்பு உண்டு. அரிசிக்குப் பதிலாகத் தினமும் ஒருவேளையாவது கேழ்வரகு சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. காலையில் தேங்காயும் வெல்லமும் சேர்த்துப் பால் அல்லது மோர் விட்டுக் காய்ச்சிக் கஞ்சியாகச் சாப்பிடலாம். பிட்டு, தோசை, இட்டிலி, இடியாப்பம் முதலியவை செய்தும் சாப்பிடலாம். நீரிழிவு ரோகத்துக்குக் கேழ்வரகு நல்லதென்று சொல்வது பொருத்தமல்ல. கேழ்வரகில் சுண்ணாம்பும் பி - வைட்டமினும்

அதிகம்; மற்றச் சத்துக்களில் இது அரிசியைவிட விசேஷமாக மேம் பட்டது அல்ல.

5. (அ) பயறு வகைகள் : இவை அனைத்திலும் சுண்ணும்புச் சத்து அதிகம் உண்டு. சிறந்தவை சோயா அவரையும் கொள்ளும்.

(ஆ) கீரை: கீரை வகை எல்லாச் சத்துக்களும் நிறைந்த நல்ல உணவு. இவற்றில் சுண்ணும்பு இரும்புச் சத்துக்களும் ஏ. பி - வைட்டமின்களும் அதிகம்; புரொட்டீனும் அதிகம். ஆனல் பாஸ்பரஸ் சத்துக் குறைவு. சிறப் பாகச் சொல்லத் தக்கது அகத்திக் கீரை; மற்றக் கீரைகளைப்போல் 3 மடங்கு சுண்ணும்புச் சத்து இதில் உண்டு. அடுத்த முக்கிய மான கீரைகள் முருங்கை, அறைக் கீரை, முளைக்கீரை.

(இ) எள், மிளகு, சீரகம், கொத்துமல்லி - இந்த விதைகளில் சுண்ணும்புச் சத்து அதிகம் உண்டு.

ஆப்பிள் பழம், ஆரஞ்சு, முட் டைக்கோசு, பூக்கோசு முதலிய வற்றில் கிடைக்கும் சுண்ணும்புச் சத்து மிகவும் சொற்பம்.

பொதுவாகச் சுண்ணும்புச் சத்து அதிகமாக உள்ள எல்லா வகை உணவிலும் பாஸ்பரஸ் சத்துப் போதுமான அளவு உண்டு.

நெய்ச் சத்து (கொழுப்பு): உடம் பில் உஷ்ணம் இருக்கும்படி செய் வதற்கும் சக்தி பிறப்பதற்கும், நெய்ச் சத்தும் கார்போ - ஹைட் ரேட் என்ற மாவுச் சத்தும் வேண்டி யிருக்கின்றன. சம எடை நெய்ச் சத்தையும் மாவுச் சத்தையும் கணக்கிட்டால், மாவுச் சத்தை விட நெய்ச்சத்திலிருந்து இரண்டே கால் மடங்கு உஷ்ணமும் சக்தியும் கிடைக்கின்றன. மேலும், நெய்ச் சத்தை உடம்பில் சேமித்து வைக்க முடியும். பூட்டுக்களிடையில் மிதப் பாகவும் எலும்புகளின் மூலையை மூடி உருண்டையான தோற்றம் தரவும் இது உதவுகிறது. உடம் பில் இது சேமநிதியாக இருந்து, அபாயகரமான நோய் கண்ட போதும் பட்டினி கிடக்கும் போதும் கை கொடுக்கிறது. மேலும், இது உடம்பில் சேருகிற ஏ-வைட்டமின், டி-வைட்டமின், இ - வைட்டமின் போன்ற சில சத்துக்களைக் கரைத்து உடம்பில் சேர்ப்பதற்கு மிகவும் இன்றியமை யாதது. சாதாரணமாய் ஒரு மனித னுக்குத் தினசரி வேண்டிய நெய்ச் சத்து இரண்டு அவுன்ஸ். குளிர் நாளில் இன்னும் சற்று அதிக மாக வேண்டும். அளவுக்கு மிஞ்சி நெய்ச்சத்து உணவில் சேர்ந்தால், அவ்வளவும் உடம்பில் ஒட்டாமல், அதில் கரைந்துள்ள மற்ற உணவுச் சத்துக்களையும் சேர்த்துக்கொண்டு குடல் வழியே வெளியே போய் விடுவதும் கூடும். சிலருடைய உடம் பில் மாவுச்சத்து நெய்ச்சத்தாயும், நெய்ச்சத்து மாவுச்சத்தாயும் மாறக்கூடுமென்று தெரிகிறது. சில பேர் நெய்ச்சத்து உணவைச் சாப் பிடாமல் தவிர்த்து வந்தபோதி லுங்கூட அதிகம் சதை போடுவ தற்கும், வேறு சிலர் போதுமான நெய்ச்சத்துச் சேர்த்துக்கொண்ட போதிலுங்கூடச் சதையே இல்லா மல் இருப்பதற்கும் இதுதான் காரணமாகும்.

நாம் உட்கொள்ளும் நெய்ப் பொருளில் பாதியாவது வெண் ணெய், நெய், முட்டை, மீன், இறைச்சி போன்று பிராணி சம்பந்தமுடையதாய் இருப்பது அவசியம். ஏனென்ருல், பிராணி சம்பந்தப்பட்ட நெய்ச்சத்தே நம் உடம்பில் எளிதில் செமிக்கக் கூடியது. மேலும், நம் உடம்புக்கு வேண்டிய டி - வைட்டமின் கிடைப் பது இதிலிருந்துதான். உடம்பில் சுண்ணும்புச் சத்தும் ஏ-வைட்ட மினும் செமிப்பதற்கு டி-வைட்ட மின் அவசியம் வேண்டும். பல வகை மீன் எண்ணெய்களும் மிகவும் பயனுள்ளவை. ஆனல் இவை நோயுற்றவர்களுக்குத் தான்.

நம் நாட்டில் கிடைக்கிற வெண் ணெயும் நெய்யும் எல்லோருக்கும் போதுமானவையாக இராதபடி யால், நாம் எண்ணெய் விதைகளை யும் மற்றப் பொருள்களில் கிடைக் கும் நெய்ச் சத்தையும் தேட வேண்டியிருக்கிறது. எண்ணெயில் சிறந்தது நல்லெண்ணெய். புரொட் டீன் சத்தும் சுண்ணும்பும் இரும்

பும் இதில் அதிகம். அடுத்தபடி கடலை எண்ணெய். இதில் புரோட்டீன் இன்னும் அதிகம். நெய்க்குப் பதிலாகச் சாதாரணச் சாப்பாட்டில் இவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

எண்ணெய்க்கு அடுத்தபடி சொல்லத் தக்கவை முறையே கொட்டைகள், பட்டாணி, கடுகு, ஓமம், சீரகம், மிளகாய். பயறு வகைகளில், நெய்ச்சத்துடையவற்றில் முதலாவதாகச் சோயா அவரையையும் அடுத்தபடி துவரையையும் சொல்லலாம்.

சர்க்கரை: கார்போ-ஹைட்ரேட் என்று சொல்லுகிற சத்துக்களில் சர்க்கரையும் ஒரு வகை. இதன் அமைப்பு மற்ற மாவுப் பொருள்களைவிட ரசாயன ரீதியில் எளிமையானது. இதைச் சீரணம் செய்வதும் கொஞ்சம் சுலபம். ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்று தின்றால், அதில் உள்ள மாவுப் பொருள்களோடு எச்சில் சம்பந்தப்பட்டு அவற்றைச் சர்க்கரைப் பொருளாக்குகிறது. இது வயிற்றுக்குச் சென்றவுடன் இன்னும் எளிய அமைப்புடைய சர்க்கரை வகைகளாகப் பிரிந்து, முடிவில் குளுகோஸ் என்ற மாவுப் பொருளாக மாறி உடம்பில் சேருகிறது. இந்தக் குளுகோஸில் சிறிது பாகம் பித்தாசயத்தில் போய்ச் சேமிக்கப் பெறுகிறது. மற்றப் பாகம் ரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து சென்று உடலில் உள்ள சவ்வுக்களால் உபயோகிக்கப் பெறுகிறது.

கனிந்த வாழைப் பழத்தில் குளுகோஸ் சத்து நிறைய உண்டு. நம் நாட்டில் முன்னெல்லாம் கைக் குழந்தைக்குச் சாதம் ஊட்டுவதற்கு முன்னமேயே, ஆறும் மாதத்தில் வாழைப் பழத்தைப் பிசைந்து ஊட்டுவது வழக்கம்; பட்டணங்களில் இந்த வழக்கம் மறைந்து வருகிறது.

தேனும் பழங்களிலுள்ள இனிப்புச் சத்தும் (இதை ஃப்ருக்டோஸ் என்பார்கள்) ஏறக்குறைய குளுகோசுக்குச் சமமான சர்க்கரைச் சத்துக்கள். இவை பிணியாளருக்கும் குழந்தைக்கும் ஏற்ற நல்ல ஆகாரம். வெல்லமும் சுத்தம் செய்யாத பழுப்புச் சர்க்கரையும், இரட்டைச் சர்க்கரைச் சத்துடையவை. ஆனால், அஸ்காச் சீனி என்று வழங்குகிற சுத்தமான வெள்ளைச் சீனி, அவற்றைவிட அதிகச் சிக்கலான அமைப்புடைய சர்க்கரையாகும்; அவற்றைப் போல இந்தச் சீனி எளிதில் குளுகோசாகப் பிரிபடுவதில்லை. அன்றியும், வெல்லத்தில் கொஞ்ச அளவு இரும்புச் சத்தும் பிற உலோகச் சத்தும் இருக்கின்றன; ஆதலால் வெள்ளைச் சீனியை அடியோடு விட்டுவிட்டு, வெல்லமும் பழுப்புச் சீனியுமே உபயோகிக்க வேண்டுமென்று நான் தயங்காமல் சொல்லுவேன்.

ஆனால் நான் இன்னும் அடிப்படையான கேள்வி கேட்க விரும்புகிறேன்; அரிசிச் சாதம் உண்பவர்களான நமக்குச் சர்க்கரை வேண்டுமா? ஐரோப்பியர் உணவில் 50, 60 சதவீதம் மாவுச்சத்து (கார்போ - ஹைட்ரேட்) உண்டு: ஆதலால், இந்த வீதத்தை மனிதனுக்குச் சாதாரணமாக வேண்டிய அளவான 80 சதவீதமாக்கும் பொருட்டு அவர்கள் சர்க்கரை சேர்த்துக்கொள்வது பொருத்தமாகும். மற்றப்படி, சாமானிய இந்தியன் தேவையான வீதத்துக்கு அதிகமாகத்தான் மாவுச்சத்தைப் போட்டுத் தன் வயிற்றை நிரப்புகிறான். இவன் ஏன் வெறும் சர்க்கரை உண்டு அந்த வீதத்தை இன்னும் அதிகமாக்க வேண்டும்? சில சமயம் நாம் உண்ணும் மாவுச் சத்து 95 சதவீதம் இருக்கும். மற்றச் சத்துக்களை உணவில் அதிகம் ஆக்க நாம் செய்யும் முயற்சியில் இந்த வீதம் சில சமயம் 115 வரையிலும் போகிறது. பொதுவாக, நாம் சர்க்கரை சேர்ப்பதை விட்டுவிட வேண்டும்; அல்லது உட்கொள்ளும் மாவுப் பொருள்களைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வைட்டமின்: கிரமமான உணவில் அடங்கிய முக்கியமான பகுதிகள், மாவுப் பொருள், நெய்ச் சத்து, புரொட்டீன், உலோகச் சத்துக்கள், நீர் என்ற இவை மட்டுமே என்று தான் முப்பது வருஷத்துக்கு முன் எண்ணியிருந்தார்கள். ஆனால்,

உணவுச் சோதனைச்சாலைகளில் செய்த சோதனைகளால் இந்தப் பகுதிகளை மட்டும் உண்டு பிராணிகள் நெடுநாள் உயிர் வாழ முடிவதில்லை என்று தெரிய வந்தது. அவற்றின் ஆயுளைப் பெருக்குவதற்குக் கொஞ்சம் பாலும் சேர்க்க வேண்டியிருந்தது. பின்பு, உயிர் வாழ்க்கைக்கும் வளர்ச்சிக்கும் பாதுகாப்புக்கும் தேவையான வேறு சில உணவுச் சத்துக்களை விஞ்ஞானிகள் ஒன்றன் பின் ஒன்ருகக் கண்டறிந்தார்கள். உற்பத்தி, இனப்பெருக்கம், சீரணம், நரம்புச் சக்தி முதலான வளர்ச்சித் தத்துவங்களுக்கு இவை இன்றியமையாத ஜீவாதாரமான அம்சங்களாயிருந்தபடியால், இவற்றுக்கு வைட்டமின் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது. (ஆங்கிலத்தில் 'வைட்ட' என்ற சப்தத்துக்கு 'ஜீவாதாரமான' என்ற பொருள் உண்டு.) வைட்டமின்களில் பல வகை. இவற்றுக்கு ஏ, பி, ஸி, டி என்று முதலில் பெயர் வைத்தார்கள்; மேலும் கண்டவற்றுக்கு இ, கே, ப்பி., என்று பெயரிட்டார்கள். இன்னும் விஞ்ஞானிகள் சோதனைக்குள் அகப்படாத அனேக அம்சங்கள் இருப்பது நிச்சயம்.

உடம்புக்கு வேண்டிய உணவை, சாதம், காய்கறி, வெண்ணெய், பால், கொட்டைகள், பழம் என்ற இயற்கைப் பொருள்களாகவே அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று நான் சொல்ல விரும்புகிறேன். செயற்கைச் சத்துக்களையுடைய உணவுப் பொருளில் தெரிந்த சத்துக்கள் யாவும் பொருந்தியிருக்கக் கூடும். ஆனல், வாழ்க்கை பூரண ஆரோக்கியத்தோடு இருப்பதற்கு அவசியமான தெரியாத பிற அம்சங்கள் அல்லது சத்துக்கள் இந்தச் செயற்கை உணவுப் பொருளில் எப்போதும் இருக்க மாட்டா. செயற்கைப் பொருள்கள் ஆபத்துக் காலத்தில் உதவுவதற்காக மட்டுமே கொள்ளத் தக்கவை; அபாயமான நோய்கள் கண்டிருக்கிற நிலையிலும், நோயுற்றிருந்து உடல் தேறி வரும் காலத்திலும் மட்டுமே அவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

ஏ-வைட்டமின்: குளோரோஃபில் என்ற பொருள் உற்பத்தியாவது போல, இதுவும் பச்சை இலைகளில் சூரிய வெளிச்சம் படுவதால் உண்டாகிறது. கீரைகள் ஏ-வைட்டமின் மிகுதியாக உடையவை. 100 கிராம் எடையுள்ள கீரையில் இந்த ஏ - வைட்டமின் சுமார் 10,000 யூனிட் கிடைக்கிறது. (100 கிராம் என்பது சுமார் மூன்றரை அவுன்ஸ் எடை.) 100 கிராம் எடையுள்ள ஆட்டுக் கல்லீரலில் 20,000 யூனிட்டுக்கு அதிகம். மீனெண்ணெய் முதலியவற்றில் இன்னும் அதிகம்.

முழு மனிதருக்குத் தினமும் 7,000 யூனிட் ஏ - வைட்டமின் தேவை. நோயுள்ள காலத்திலும், நோயிலிருந்து தேறிவரும் காலத்திலும், கருவுற்ற தாய்க்கும், பால் கொடுக்கும் தாய்க்கும், குழந்தையின் வளரும் பருவம் முழுமையிலும், உடம்பு வளர்ச்சிக்கு இந்த அளவைப்போல் இரண்டு மடங்கு அல்லது மூன்று மடங்குகூடத் தேவையாயிருக்கும். ஆனல் அரிசிச் சோறு உண்பவர்களான நம்முடைய சாதாரண உணவில் தினசரி 700 யூனிட் அளவுதான் ஏ-வைட்டமின் கிடைக்கிறது. இது மிகவும் கவலைக்கிடமான நிலைமை; நம் மக்களின் முகம் ஒளியிழந்து காணப்படுகிறதென்று நான் தொடக்கத்தில் குறிப்பிட்டதற்குக் காரணம் இந்தக் குறைபாடுதான். ஏ - வைட்டமின் குறைவு ஏற்பட்டால், காலரா, சீதபேதி, கபவாத சுரம், டைபாய்டு சுரம், பெரியம்மை முதலான அனேகம் கொடு நோய்கள் உடம்பை எளிதில் பற்றிக்கொள்கின்றன. மேலும், இந்த வைட்டமின், தோலில் பிரகாசம் இருக்கும்படி செய்து, அதில் ஏற்படும் சிறு காயம், புண் முதலியவை எளிதில் ஆறும்படியும் செய்கிறது.

கண்பார்வைக்கு இது இன்னும் அதிக முக்கியமானது. நம் கண்ணில் படும் பொருள்களின் உருவம் கண்ணின் உட்புறம் உள்ள விழித்திரை (ரெடினு) என்ற உறுப்பில் பதிகிறது. இந்த விழித்திரைக்குத்தான் ஏ -

வைட்டமின் மிகவும் அவசியமானது. இது போதுமான அளவு கிடைக்காவிட்டால், விழித்திரை பாதகம் அடைகிறது; இதன் பலன் இருளில் அல்லது இரவில் கண்ணே தெரிவதில்லை என்ற கோளாறு தான். ஆகவே, கண்ணை வருத்திப் படிக்கும் மாணவர் போன்றவர்களுக்கு உணவில் ஏ-வைட்டமின் அதிகம் சேரவேண்டும். ஏ-வைட்டமின் அதிகம் உடைய பொருள்கள் முறையே ஈரல், சிறிய இலைகளாயுள்ள அறைக்கீரை, அகத்திக்கீரை, முருங்கைக் கீரை, பருப்புக் கீரை, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, வெந்தயக்கீரை இவைதான். முட்டைக்கோசில் முதல் மூன்று கீரைகளில் உள்ளதில் ஐந்தில் ஒரு பங்கு தான் ஏ-வைட்டமின் உண்டு. முட்டை, சுண்டைக்காய் வற்றல், கம்பு முதலியவற்றிலும் இந்த வைட்டமின் உண்டு.

டி-வைட்டமின்: இந்த வைட்டமினும் ஏ-வைட்டமினைப்போலவே எண்ணெயில் கரையக்கூடியது. இரண்டும் இயற்கையாகவே கிடைப்பவை. செடிகளின் இலையில் சூரிய வெளிச்சம் படுவதால் இவை உற்பத்தியாகின்றன.

நம் உடம்பில் சுண்ணும்புச் சத்தும் பாஸ்பரஸ் சத்தும் சீரணமாவதற்கு டி - வைட்டமின் அவசியமானது; ஏ - வைட்டமின் சீரணமாவதற்கும் வேறு சில உணவுச் சத்துக்கள் சீரணமாகிச் சேர்வதற்குங்கூட இது அவசியமானது. டி-வைட்டமின் நம் உணவில் போதுமானபடி சேராத நிலையில், போதுமான சுண்ணும்புச் சத்துச் சாப்பாட்டில் இருந்தாலும், அது உடம்பில் எட்டுவதில்லை. இதனுல் ரிக்கெட்ஸ் என்று சொல்லுகிற எலும்பு மென்மையும், உடல் வளர்ச்சி குறைந்து கறளை தட்டுவதும் நேர்கின்றன. குழந்தைகளுக்கு உள்நாக்கு வளர்வதும் அனேகமாக டி-வைட்டமின் குறைவினுல் ஏற்படக்கூடும். மேலும், பற்கள் ஒழுங்காயும் உறுதியாயும் வளர டி-வைட்டமின் தேவை. கர்ப்பந் தரித்த தாயின் வயிற்றில் சிசு வளர்வதற்கும் தாய்ப் பால் சிறந்த போஷாக்கு உடையதா யிருப்பதற்கும் இது உதவி செய்கிறது.

டி-வைட்டமின் தரக்கூடிய உணவுப் பொருள்கள் பால், வெண்ணெய், முட்டை, மீன் ஆகியவையே. உடம்புக்கு மற்றச் சத்துக்கள் எவ்வளவு தேவையோ அதை யொட்டிப் பால் முதலியவற்றை நாம் உண்டு வந்தால், இவற்றில் டி-வைட்டமின் நம் தேவைக்குப் பாதிகூடக் கிடைக்காது. ஆகவே, மீதியும் கிடைக்கும் பொருட்டு, நாம் சூரிய ஒளியைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. குழந்தைகள் திறந்த உடலோடு அல்லது அதிகம் துணி போட்டு மூடாமல் காலையிலும் மாலையிலும் சூரிய வெப்பத்தில் விளையாடுவது அவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது. நகரங்களில் காற்றில் ஏராளமான தூசியும் புகையும் கலந்திருப்பதால், அவை ஒரு படலம்போல் சூரிய ஒளிக்கும் நம் உடம்புக்கும் இடையே நின்று முழுப் பயனும் அடைவதைத் தடுத்துவிடுகின்றன. ஆனுல், திறந்த வயல் வெளிகளிலும் கடற்கரையோரத்திலும் மலையுச்சியிலும் ஆகாயம் மிகவும் சுத்தமா யிருக்கிறது; அங்கே சூரிய ஒளி முழுப் பயனையும் தரவல்லது.

ஸி-வைட்டமின்: கப்பலோட்டும் மாலுமிகள், சில சமயம் கப்பல் உடைந்து எங்கேயாவது கரை சேர்ந்து தவிக்கும் நிலையில், சொறிகரப்பான், ஈறு சுரப்பது, ரத்தம் வடிவது, பல் விழுவது, உடம்பிலுள்ள பூட்டுக்களில் வீக்கம், ரத்தக் கசிவு இவை போன்ற கோளாறுகள் அவர்களுக்கு வருகின்றன. கொஞ்சம் கொடியெலுமிச்சம் பழச்சாறு கொடுத்த மாத்திரத்தில், மிகவும் சௌகரியம் ஏற்படுகிறது. இதற்குக் காரணம் அந்தப் பழத்தில் அடங்கிய ஒரு சத்து என்று கண்டிருக்கிருர்கள். இதற்கு ஸி-வைட்டமின் என்று பெயரிட்டிருக்கிருர்கள். இது ஸ்கர்வி என்ற சொறிகரப்பானைப் போக்குகிறது; கீல்வாத சுரம், தொண்டையடைப்பான், க்ஷய ரோகம் முதலான நோய்க் கிருமிகள் உடம்பில் தொத்திக்

கொள்வதை எதிர்ப்பதில் உடம்புக்கு உதவி செய்கிறது; பல்லீறுகளைச் சுத்தமாக வைத்திருந்து பல்லில் பூச்சியோ சொத்தையோ வராதபடி காக்கிறது. ஸி-வைட்டமின் குறைந்தால் உடம்பிலுள்ள ரத்தக் குழாய்களில் கெடுதி ஏற்பட்டு, நுட்பமான குழாய்கள் வெடித்து ரத்தக் கசிவு உண்டாகிறது.

வயது வந்த மனிதருக்குத் தினமும் $1\frac{1}{2}$ கிரெயின் அல்லது 50 மில்லிகிராம் முதல் 100 மில்லிகிராம் எடைவரை ஸி - வைட்டமின் தேவை. ஐந்து வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு, தங்கள் எடைக்கு உரிய வீதத்துக்கு அதிகமாகவே ஸி-வைட்டமின் வேண்டும்; தாய்ப் பால் இல்லாமல் புட்டிப் பால் குடிக்கும் குழந்தைகளிடம் இந்த விஷயத்தில் விசேஷ கவனம் வேண்டும். கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கும், பால் கொடுக்கும் தாய்மாருக்கும் வீதம் அதிகமாகும். ஏ-வைட்டமின் தருகிற கீரை வகைகள், காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவையே ஸி-வைட்டமினும் தரக்கூடியவை. உலர்ந்த தானியங்களிலும் உலர்ந்த பயறு வகைகளிலும் இது இல்லை. ஆனால் இவை முளை காணும்போது ஸி - வைட்டமின் இவற்றில் அதிகம் உண்டாகிறது.

பின்வரும் விதமாய் இவற்றை முளை காணச் செய்யலாம். தானியங்களை 12 முதல் 24 மணி நேரம் வரைக்கும் நீரில் ஊற வைத்துப் பின் ஈரத் துணியில் கட்டித் தொங்கவிட்டு, 24 முதல் 36 மணி நேரம் வரை ஈரமாக இருக்கும்படி வைத்து வைக்க வேண்டும்; இப்படிச் செய்வதால், ஈரத்தில் காற்றுப் பட்டு, தானியம் முளைக்கிறது. முளை கட்டி உபயோகிக்கத் தக்க முக்கியமான தானிய தவசங்கள் கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம்; இவற்றைக் கொஞ்சம் வெல்லமும் தேங்காய்த் திருகலும் சேர்த்து உண்ணலாம். பயறு வகைகளில் பச்சைப் பயறு, உளுந்து, காராமணி, கொண்டைக் கடலை, பட்டாணி முதலியவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இவற்றைப் பச்சையாகவும் உண்ணலாம்; வெல்லம், தேங்காய் சேர்த்தும் உண்ணலாம். சாதாரணமாய்ச் சமைக்க உபயோகிக்கிற துவரம் பருப்பு, ஏற்கனவே முளை கட்டியதுதான்.

ஸி - வைட்டமின் ஒரு வகையில் நிலையற்றது: அந்த ரூபத்தை விட்டு எளிதில் மாறிவிடும். சூட்டாலும் சூரிய வெப்பத்தாலும் அது வேறு பொருளாக மாறிவிடும். அது நீரில் கரையக்கூடிய தாகையால், உணவுப் பொருள்களைக் கழுவும் போதும் தண்ணீர் வைத்து வேக வைக்கும்போதும் நீங்கிவிடுகிறது. கீரை வகைகளிலும் காய் கறிகளிலும் ஸி - வைட்டமின் நிரம்ப உண்டு. கூடுமானவரையில் இவற்றைச் சமைக்காமல் பச்சையாகவே உண்பது நல்லது. வெண்டைக்காய், கத்தரி, வெள்ளரி, பூசணி, காலிஃப்ளவர் (பூக்கோசு), லெட்டூஸ், சீமைத் தக்காளி முதலியவற்றைச் சமைக்காமலே உண்ண முடியும். பச்சைக் கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் முதலியவற்றைத் துவையல் அரைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

காய்கறியால் கிடைத்தது போக, இன்னமும் ஸி - வைட்டமின் தேவையாகும். எனவே, போதிய அளவு இது கிடைப்பதற்கு நாம் பழங்களை உண்ண வேண்டியிருக்கிறது. பழச் சாற்றில், ஸி-வைட்டமின் அதிகம் கெட்டுப் போவதில்லை. ஆகவே, புளிச் சாற்றில் வெந்த காய்களில் இந்த வைட்டமினும் பிற சத்துக்களும் கெடாமல் இருக்கின்றன. இந்த வகையில் கொடியெலுமிச்சையையும் மாம்பழத்தையும்விட, புளி சிறப்பானது. குறித்த காயோ பழமோ மரத்திலேயே இருக்கும் வரையில் சூரிய ஒளி அதன் ஸி-வைட்டமின் சத்தை அதிகமாக்குகிறது; ஆனால் பறித்தபின் அதே சூரிய ஒளி அந்தச் சத்தைப் போக்கிவிடுகிறது. எனவே, பறித்த காய் பழங்களைச் சூரிய ஒளி படும்படி வைக்கக்கூடாது.

பின்வரும் பழங்கள் நமக்குப் போதுமான ஸி-வைட்டமின் தருகின்றன. இவற்றுள் முதலில் வருபவை அதிகமாகவும்

பிந்தியவை முறையே குறைவாகவும் ஸி-வைட்டமின் தருகின்றன: நெல்லி, கொய்யா, ஆரஞ்சு, கொடியெலுமிச்சை, அன்னுசி, பப்பாளி, தக்காளி, கொடி முந்திரி (திராட்சை). இவற்றுள் மிகவும் சிறப்பானது நாட்டு நெல்லி. உலகத்திலேயே ஸி-வைட்டமின் அதிகமுள்ள பழம் இதுவே. 100 கிராம் எடையுள்ள நெல்லியில் ஸி-வைட்டமின் 600 மில்லிகிராம் உண்டு: அதே எடை கொய்யாவில் 300 மில்லிகிராம்; ஆரஞ்சில் 65 மில்லிகிராம். உணவாராய்ச்சி நிபுணரான ஐக்ராய்டு, நெல்லியை மிகவும் புகழ்ந்து பேசுகிறுர். உங்கள் பாட்டியைக் கேட்டு, நெல்லி, எலுமிச்சை, நாரத்தை முதலியவற்றை ஊறுகாய் போடும் பல முறைகளையும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். வேக வைக்கும் முறை தவிர மற்றெல்லா முறைகளும் நல்லவை. தோலை மிருதுவாக்கும் பொருட்டு, கொதிக்கும் நீரில் பழத்தை நனைப்பதுண்டு. இது வேகவைப்பதைவிட நல்லது. கடுமையான நோய் ஏற்பட்டு உணவு சீரணமாகாதிருக்கும்போது வேண்டுமானுல் ஆரஞ்சு சாப்பிடலாம். கிரமமான வாழ்க்கை வாழ்பவர்கள், ஆரஞ்சு போன்ற நாசூக்கு உணவை எண்ணிக்கொண்டிருக்க வேண்டியதில்லை.

முடிந்தபோது பழங்களைக் கடித்துச் சாப்பிடுவது நல்ல பழக்கம். கடிப்பது பல்லுக்கு நல்லது. பல் சுத்தமாகும். ஈறும் பல்லும் வேலை செய்வதால் உறுதியடைகின்றன.

பி-வைட்டமின் தொகுதி: பி-வைட்டமின் ஒன்றே என்று முன்பு நினைத்தார்கள். ஆனுல் இதில் பல வேறு பிரிவுகள் இருக்கின்றன வென்று பின்னுல் தெரியவந்தது. புதிதாய் அறிய அறிய, பி-1, பி-2 என்று பெயர் கொடுத்தார்கள். பி-12 வரையில் இப்போது கண்டிருக்கிறுர்கள். இவற்றுள் பி-1, பி-2 என்ற இரண்டுமே முக்கியமானவை. பி-1 வைட்டமினுக்குத் தியாமின் என்றும் பெயருண்டு. பி-2 ரிபோஃப்ளேவின், நிகோடினிக் ஆசிட் என்ற இரு வகைகளாக உள்ளது. பொதுவாக இந்தத் தொகுதியில் பி-1, பி-2 இரண்டும் அடங்கிய உணவில், பிற பகுதிகள் போதுமான அளவு கிடைக்கின்றன.

இந்தத் தொகுதி வைட்டமின்களுக்குப் பொதுவான சில தன்மைகள் இருக்கின்றன. அவற்றுள் பிரதானமானவை பின்வரும் மூன்று:

முதலாவதாக, இவை யாவும் எளிதில் நீரில் கரைந்துவிடும். மரத் திரிகையில் அரைத்த உடைக்காத முழு அரிசியில் பி-1 வைட்டமின் 70 யூனிட்டு வரையில் இருக்கிறது. ஆனுல் நெல்லை மில்லில் அரைத்தால், இதில் முக்கால் பங்குக்குமேல் தவிட்டில் போய்விடுகிறது. அரிசித் தவிடு, பி-1 வைட்டமின் கிடைப்பதற்குரிய முக்கியமான பொருள்களில் ஒன்று; இதில் இரும்பு முதலிய சில உலோகச் சத்துக்களும் இருக்கின்றன. அன்றியும், அரிசியைச் சமைக்குமுன் அது வெண்ணிறம் அடைய வேண்டுமென்று மூன்று முறை தேய்த்துக் கழுவுவார்கள். இப்படிக் கழுவும்போது, மிச்சமுள்ள பி-1 வைட்டமினில் பாதி நீங்கிவிடுகிறது. கடைசியில் மிச்சம் இருப்பது, முதலில் இருந்ததில் அரைக்கால் பங்குதான். கழுவின நீரை முன் நாளில் நம் தாய்மார், குழம்பு முதலியவை சமைப்பதற்கு உபயோகித்துக் கொள்வது வழக்கம். ஆனுல் இந்த நல்ல பழக்கத்தை நம் சகோதரிகள் இப்போது கைவிட்டு விட்டார்கள். இது சரியல்ல. கழுநீரை நாம் உபயோகிக்காவிட்டாலும், பசுவுக்கு வைக்கலாம். அது இன்னும் நல்ல பால் கறக்கும்.

இரண்டாவதாக, இந்த வைட்டமின்கள் எல்லாம் வெப்பத்தால் கெடமாட்டா. சாதாரணச் சமையலில் இவை கெட்டுப் போவதில்லை.

மூன்ருவதாக, இவை எல்லாம் நரம்புத் தொகுதிக்கு நன்மை தருகின்றன. இந்த வைட்டமின்கள் குறைந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சியும், பலவீனமான குழந்தைகளிடம் முன்கோபமும் சிடுசிடுப்பும் ஏற்படுகின்றன.

பிள்ளைகளிடமும், பெண்களிடமும் இப்போதெல்லாம் அதிகமாய்த் தென்படுகிற தலைவலியும் உண்டாகிறது. மேலும், பாடசாலை விடுதிகளில் வாழ்ந்துகொண்டு படிக்கும் பெண்களிடம் இதயத் துடிப்பும் அதிகமான மயக்கமும், வாய்ப் புண்ணும் நாக்கில் புண்ணும் கண் எரிச்சலும் கண்ணின் ஓரத்திலும் வாயின் கடையிலும் வெந்துபோன வெண்ணிறப் புண்ணும், இந்த வைட்டமின்களின் குறைவால் பிறக்கின்றன.

நாம் உண்ணும் உணவில் அடங்கியுள்ள கார்போ-ஹைட்ரேட்டான மாவுச்சத்து முழுமையும் உபயோகமாவதற்கு பி - 1 வைட்டமின் தேவை. இது குறைந்தால், வயிற்றில் பசித்தீவனம் இராது; வலி உண்டாகும்; மலச்சிக்கல் ஏற்படும். நரம்பமைப்பிலும் கெடுதி ஏற்படும்; துடிப்புண்டாகும்; மூச்சு வாங்கும்; தசை நார்கள்-முக்கியமாய் முழங்கால் முடிச்சு-தளர்ந்து போகும். பி-1 வைட்டமின் குறைந்தால், பெரிபெரி என்ற நோய் வருவதுண்டு. முழு வளர்ச்சி அடைந்த மனிதர்கள் உண்ணும் மாவுச்சத்து உணவுக்கு ஏற்றபடி, தினமும் 300 முதல் 600 யூனிட்டு வரை பி - 1 வைட்டமின் தேவை; கர்ப்பிணிகளுக்கும், பால் கொடுக்கும் தாய்மாருக்கும் இதைப்போல் நாலு மடங்கு வேண்டியிருக்கும். ஆனால் நாம் உண்பது தினமும் சராசரி 160 யூனிட்டுதான். மேலும், நீரிழிவு ரோகம் உடையவர்களுக்கு, தங்கள் உணவிலுள்ள சர்க்கரைச் சத்தைச் சீரணிக்கும் பொருட்டு இன்னும் அதிக அளவு பி - 1 வைட்டமின் வேண்டும். நமக்கு இது கிடைப்பதற்கான சாமானிய வழி, முழுத் தானிய உணவுதான். தினையில் பி - 1 வைட்டமின் 195 யூனிட்டு உண்டு. மற்றப்படி கோதுமையில் 180 யூனிட்டு; கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு, சாமை, வரகு இவற்றில் 100-க்கு அதிகம்; மரத்திரிகையில் அரைத்த அரிசியில் 70. பயறு வகைகளிலும் வேர்க்கடலையிலும் கிழங்குகளிலும் பி-1 வைட்டமின் அதிகம் உண்டு. காய்கறிகளில் இங்கே சொல்லத் தக்கது பூசணி. பன்றி மாமிசம், பிற மாமிசம், முட்டை முதலியவை பி-1 வைட்டமின் தருபவை. முழுத் தானிய மாகத் தினசரி 15 அவுன்ஸ் நாம் உண்ண முடியுமானால், வேண்டிய பி-1 வைட்டமின் கிடைத்து விடுகிறது; அரிசி உணவா யிருந்தால், மேலே கூறிய பிற பொருள்களையும் போதிய அளவில் சேர்த்து உபயோகிப்பது அவசியம். பாலில் பி-2 வைட்டமின் அதிகமாயினும், பி-1 குறைவு. தானியங்களில் பி-1 அதிகம்; பி-2 மிகவும் குறைவு.

அடுத்தது, பி - 2 வைட்டமின். இது குறைந்தால், வாய்ப்புண், நாக்குப்புண், வாய்வேக்காளம், உதட்டு வெடிப்பு, கடைவாய் வெந்து வெண்ணிறமாவது, கண்ணின் கடை புண்ணாகி வெண்ணிறமாவது போன்ற கோளாறுகள் உண்டாகும். கடைவாய் வெந்து போவதை 'மைனு வாய்' என்பார்கள். பி - 2 வைட்டமின் சேர்ந்தால் இவை மறைந்து போகும். இது குறையும்போது, சீரணம் கெட்டு, வயிற்றுப் போக்கு வந்தாலும் வரக்கூடும். பாலில் இந்த வைட்டமின் அதிகம்; மோரில் இன்னும் அதிகம். பயறு வகைகளிலும் இது அதிகம் உண்டு; தினம் ஒருவர் 2, 3 அவுன்ஸ் பயறு வகைகள் உண்பது அவசியம். கறிவேப்பிலை, பச்சைக் கொத்துமல்லி, உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளி, கருணைக்கிழங்கு, வாழைக்காய் முதலியவற்றிலும் பி - 2 வைட்டமின் நிரம்ப உண்டு. இறைச்சி, முட்டை, கோதுமை, கத்தரிக்காய், வெண்டை, பேரீச்சை, தக்காளி, அவரை போன்றவையும் குறிப்பிடத் தக்கவை. ரொட்டி செய்கிறவர்கள் உபயோகிக்கிற 'யீஸ்ட்' என்னும் நுரையத்தில் பி-வைட்டமின் தொகுதி முழுமையும் மிகவும் அதிகமாய் இருக்கிறது. இதில் தினமும் அரை அவுன்ஸ் உண்டால் போதும். அரிசித் தவிடு இதைவிட மேலானது. வீடுகளில் நெல்லைக் கையால் குத்திக்கொண்ட முன் காலத்தில், கொழித்த தவிட்டோடு வெல்லம் போட்டுப்

பிசைந்து உருண்டை யாக்கிக் குழந்தைகளுக்குத் தின்பண்டமாகக் கொடுப்பார்கள். வைட்டமின் குறைபாட்டால் வரும் நோய்களுக்கு இந்தத் தவிட்டை நான் கொடுத்துப் பார்த்ததில் நல்ல பலன் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அரிசியைவிடக் கோதுமை சிறந்த உணவான போதிலுங்கூட, கோதுமைத் தவிடு அரிசித் தவிட்டை விடத் தாழ்ந்ததுதான்.

இந்திய நாட்டில் கம்பு ஒரு முக்கிய உணவு. திருநெல்வேலி, ராமநாதபுரம் ஜில்லாக்களில் கரிசல் நிலத்திலும், வளம் இல்லாத நிலத்திலும் சோளம் பயிரிடாமல் கம்பு பயிரிடுவார்கள். மகாராஷ்டிரம், குஜராத், பஞ்சாப் முதலிய இடங்களில் கம்பு அதிகம். இந்திய முக்கிய உணவுப் பயிர்களில் இது நான்காவது இடம் பெறுகிறது. 140 லட்சம் ஏகராவில் இது சாகுபடியாகிறது. கேழ்வரகு 35 லட்சம் ஏகராவில்தான் சாகுபடியாகிறது. உணவுப் பஞ்சம் நிலவும் இந்தக் காலத்தில் திருவாங்கூர் - கொச்சி, இலங்கை, சென்னை இவற்றில்கூடக் கம்பு இறக்குமதியாகி, அரிசிக்குத் துணையாக உதவுகிறது.

100 கிராம்	புரோட்டீன்	நெய்ச் சத்து	சுண்ணாம்புச் சத்து	பாஸ்பரஸ்	இரும்பு 100 கிராமில் உள்ள மில்லி கிராம்	ஏ-வைட்டமின்	பி-வைட்டமின்
கம்பு	11·6	5	·05	·35	8·8	220	110
தினை	12·3	4·7	·03	·29	6·3	54	195
கோதுமை	11·8	1·5	·05	·32	5·3	108	180
சோளம்	10·4	1·9	·03	·28	6·2	136	115
கேழ்வரகு	7·1	1·3	·33	·27	5·4	70	140
மில்லரிசி	6·9	0·4	·01	·11	1·0	0	20
கைக்குத்தலரிசி	7·2	2·3	·01	·23	4·5	15	95

அரிசிச் சாதம் சாப்பிடுபவர்களை விடக் கம்பஞ் சோறு உண்பவர்கள் அதிக உயரமாயும் பருமனாயும் இருக்கக் காணலாம். அரிசிக்காரர்களுக்கு வரும் நோய்களில் பல கம்பஞ் சோற்றுக்காரருக்கு வருவதேயில்லை.

முறையான உணவுத் திட்டம்: முறையான உணவுத் திட்டம் போடுவது இந்தக் காலத்தில் மிகவும் சிக்கலான காரியம். சர்க்கார் உணவாராய்ச்சி நிபுணரான ஐக்ராய்டு வெளியிட்ட 23-ஆம் எண்ணுள்ள அறிக்கையை வைத்துக்கொண்டு, மூன்று விதமான உணவுத் திட்டத்தையும் அதனதன் உணவுச் சத்து மதிப்பையும் ஒப்பிட்டுக் காட்டியிருக்கிறேன். அவசியமான அளவு என்ன என்பதைக் காட்டியிருக்கிறேன்; இதில் அவரவருக்குப் பிடித்ததைச் சேர்த்து, பிடிக்காததை நீக்கிய பிறகு மிச்சம் அவசியமான அளவுக்கு ஒத்திருக்க வேண்டும்; சேதாரத்துக்காகப் பத்தில் ஒரு பங்கு கூட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இதில் குறிப்பிட்டுள்ள திட்டம், சுமார் 150 பவுண்டு எடையுள்ள வயதடைந்த மனிதருக்கு. அவரவருடைய எடைக்கு ஏற்ற மாதிரி இதைச் சற்றே கூட்டியும் குறைத்தும் கொள்ளலாம்.

ராணுவத் திட்டம்

ரொட்டி அல்லது பிஸ் கோத்து	8	அவு
அரிசி, மாவு	16	,,
சர்க்கரை	2	,,
நெய்	2	,,

உப்பு	$\frac{1}{4}$	,,
வெங்காயம்	2	,,
துவரம் பருப்பு	4	,,
சம்பாரப் பொருள்கள்	$\frac{1}{2}$	,,
இறைச்சி (எலும்பு 17%)	6	,,
புதிய காய்கறி	4	,,
மொத்த அளவு	47	அவு.

பம்பாய் ஆரோக்கிய சங்கத்தின் திட்டம்

தீட்டின அரிசி	4	அவு.
தீட்டாத அரிசி	6	,,
கோதுமை, கம்பு, சோளம்	8	,,
பயறு வகைகள்	2	,,
சோயா அவரை	1	,,
எண்ணெய்	1	,,
நெய் அல்லது வெண்ணெய்	1	,,
பால்	10	,,
பிண்ணுக்கு	$\frac{1}{2}$	,,
வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை	$1\frac{1}{2}$	,,
கிழங்கு, பழம், காய்கறி	6	,,
கீரை	6	,,
சம்பாரப் பொருள்கள்	......	
உப்பு	......	
மொத்த அளவு	47	அவு.

என் திட்டம்

அரிசி	8	அவு.
கேழ்வரகு	4	,,
கம்பு	4	,,
துவரம் பருப்பு	$1\frac{1}{2}$	,,
பிற பயறு வகைகள்	$1\frac{1}{2}$	,,
முட்டை 1	$1\frac{1}{2}$	,,
பால்	8	,,
கீரை	4	,,
கொத்தவரை	2	,,
வெண்டை, முருங்கை	4	,,
நல்லெண்ணெய்	1	,,
நெய், வெண்ணெய்	$\frac{1}{2}$	,,
வேர்க்கடலை	1	,,
தேங்காய்	$\frac{1}{2}$	,,
சம்பாரப் பொருள்கள்	1	,,
மொத்த அளவு	43	அவு.

நம் நாட்டுப் பழக்கத்தில் இப்போது நாம் சாப்பிடுகிற சாதம் பருப்பு முதலிய உணவு வகைகளைக் கொண்டு, எல்லாச் சத்துக்களும் போதிய அளவு பெற வேண்டுமானல் தினமும் 4 அவுன்ஸ் கீரை இல்லாமல் முடியாது. இந்த 4 அவுன்ஸ் கீரையிலிருந்து நமக்குத் தினமும் வேண்டிய முழு அளவு ஏ-வைட்டமினும், பாதி இரும்புச் சத்தும், பாதி சுண்ணும்புச் சத்தும் கிடைக்கின்றன. வேறு எந்த உணவுப் பொருள்களிலும் 4 அவுன்சுக்குள் இவ்வளவு சத்துக்கள் கிடைக்க மாட்டா.

இந்தத் திட்டம், 25,40 வயதுள்ளவர்களுக்கு. இதற்கு மேல் வயதாகும்போது உணவு அதிகச் சத்துடையதா யிருக்க வேண்டியதில்லை. ஆனல், இளம் பிள்ளைகளும் பால் கொடுக்கும் தாய்மாரும் அளவில் அதிகம் போகாமல் சத்து அதிகம் உடைய உணவு கொள்வது அவசியம்.

அரிசிப் பொரியும் அவலும் நல்லவை. சத்து இவற்றில் கெடவில்லை. வெந்நீர், மோர் அல்லது பாலில் ஊற வைத்து வெல்லம், வறுத்த பட்டாணி அல்லது கடலை போட்டுச் சாப்பிட இவை நன்ருயிருக்கும்; பிற்பகல் சிற்றுண்டி சாப்பிடுபவர்களுக்கு ஏற்றவை.

EDITED PRINTED AND PUBLISHED BY N. RAMARATNAM,
FOR MANJARI AT THE M. L. J. PRESS PRIVATE LTD., MADRAS-4.
MANAGING EDITOR: T. J. RANGANATHAN.

நீரில் கரைந்த உப்பு

"நீரிலே இந்த உப்பைப் போடு; காலையிலே என்னிடம் வா" என்றார் உத்தாலகர்.

சுவேத கேது அப்படியே செய்தான்.

"நேற்று மாலை நீரிலே போட்ட உப்பை என்னிடம் கொண்டு வா" என்றார் முனிவர்.

சுவேதகேது உப்பை எடுக்க முயன்றான்; கைக்கு அகப்பட வில்லை; அது அடியோடு கரைந்துவிட்டது.

"இதோ இந்த விளிம்பில் கொஞ்சம் உறிஞ்சிப் பார்; எப்படி இருக்கிறது?"

"உப்பாயிருக்கிறது."

"நடுவிலே கொஞ்சம் உறிஞ்சிப் பார்; எப்படி இருக் கிறது?

"உப்பாயிருக்கிறது."

"அந்த விளிம்பில் கொஞ்சம் உறிஞ்சிப் பார்; எப்படி இருக்கிறது?"

"உப்பாயிருக்கிறது."

"அதை ஒரு பக்கம் வை. என்னிடம் வா."

சுவேதகேது, "எங்கே குடித்தாலும் உப்பாகவே இருக் கிறது" என்று சொல்லிக்கொண்டே வந்தான்.

உத்தாலகர் அப்போது, "அன்பனே, ஆத்மாவை நீ காண வில்லை; ஆயினும், அது இங்கே இருக்கிறது. எல்லாவற்றுக்கும், முழு உலகத்துக்குமே சூட்சும ஆதாரமாக அமைந்திருப்பது அதுவே. அதுவே சத்தியம்; அதுவே ஆத்மா; அதுவே நீ, சுவேதகேது" என்றார்.

—சாந்தோக்கிய உபநிஷத் - 6-9-13.

Manjari - May '58 Regd. No. M. 4975
(Regd. as a Newspaper in Ceylon)

மஞ்சரி

பொருளடக்கம்

விளம்பி - வைகாசி மே 1958

ஊரும் உலகமும்	.. .. ..	1
ஆணும் பெண்ணும்	.. .. ..	3
வருங்கால வையகம்	.. ரா. ஸ்ரீ. தேசிகன்	5
ராமேசுவர யாத்திரை	.. .. மாத்ருபூமி	9
புதிய ஆகா கான்	.. காமன்வெல்த் டுடே	14
மலிவுப் புத்தகம்	.. .. புக் - நியூஸ்	17
இளவரசி மார்க்கரெட்	.. பிரிட்டிஷ் இன்ஃபர்மேஷன்	22
என்னைக் கேளுங்கள்	காப்டன் என். சேஷாத்திரிநாதன்	25
ராஜக்கிருகம்	.. .. ப்ரபாஸி	28
சூதாட்டத்தின் விளைவு	.. .. ..	32
கோடையில் காது வலி	.. ஹெரால்ட் அவ் ஹெல்த்	37
இருபது லட்சம் குருடர்	.. தினமணி சுடர்	40
மனைவியின் வேலை	.. ஸோவியத் லாண்ட்	46
டாலர் தரும் முந்திரி	.. .. கர்மவீர்	49
காலமும் வேலையும்	.. .. ஹிந்து	51
பட்டு நூல் கைப்பை	ஸ்போர்ட் அண்ட் பாஸ்டைம்	55
எறும்பு நாகரிகம்	.. அமிர்த பஜார் பத்திரிகை	59
சீனப் புது வருஷம்	.. சைனா டுடே	63
நாட்டிய வேதம்	.. .. பிரஜாமதம்	67
தீக்குச்சி விற்ற சிறுமி (கதை)	.. ஆண்டர்ஸென் - ரிச்சர்டு	70
நமக்கேற்ற உணவு (புத்தகச் சுருக்கம்)	டாக்டர் குருபாதம்	73
நீரில் கரைந்த உப்பு - சாந்தோக்கிய உபநிஷத் (3-ஆம் அட்டை)		